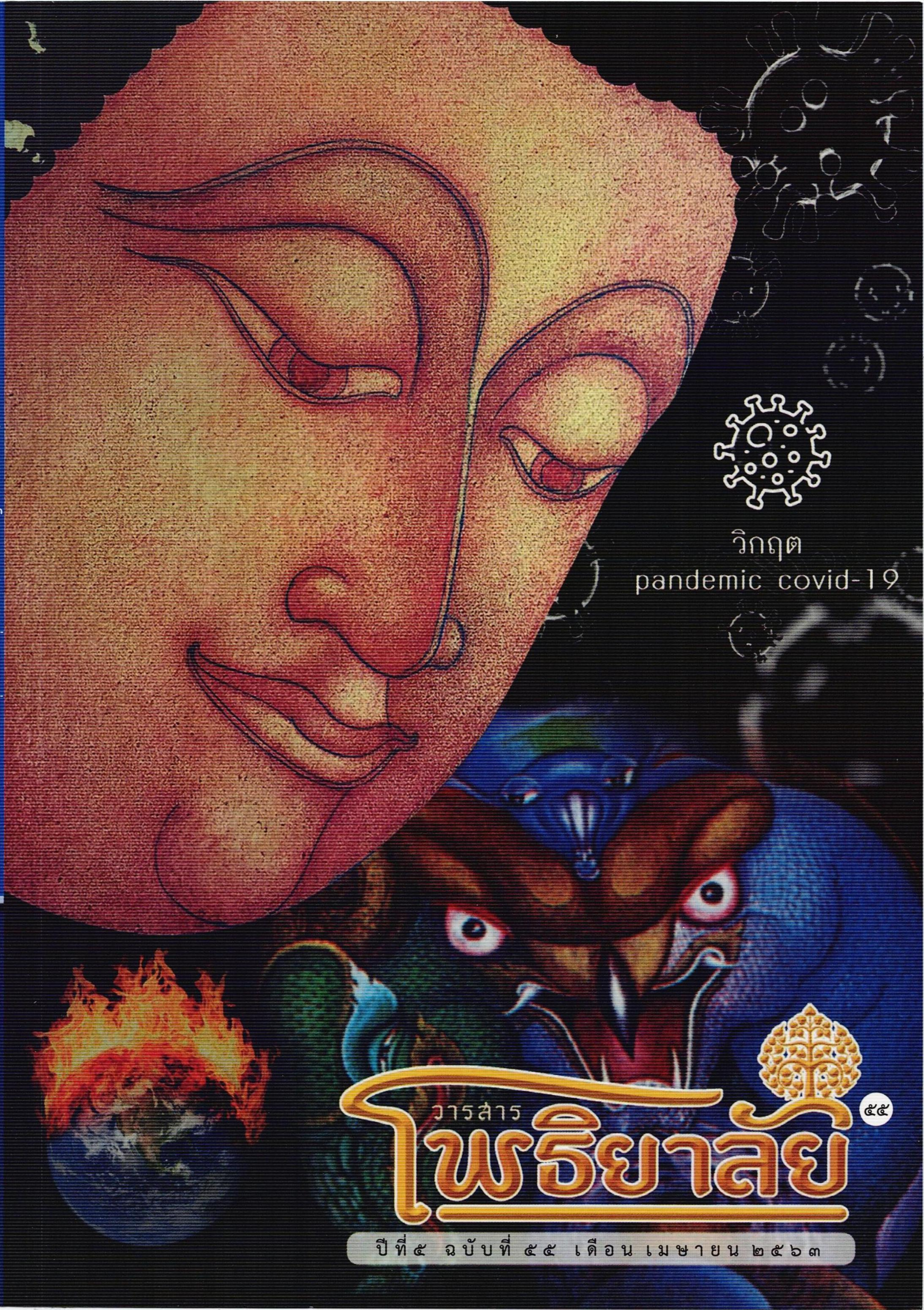


วารสาร โพธิยาลัย ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๕๕ เดือนเมษายน ๒๕๖๓



"มีอะไรที่จะมีส่วนช่วยเหลือ ที่จะแก้ปัญหาก็ยินดี เพราะว่าก็เป็นปัญหาของชาติ ซึ่งเรื่องโรคระบาดนี่ก็ไม่ใช่ความผิดของใคร แล้วสิ่งที่เกิดขึ้น ก็คือเรามีหน้าที่ที่จะดูแลแก้ไขให้ดีที่สุด อย่างที่เคยพูดไว้ว่าถ้าเกิดมีความเข้าใจในปัญหา มีความเข้าใจ ไม่ใช่หมายความว่ายอมรับตามบุญตามกรรม แต่มีความเข้าใจในสถานการณ์ มีความเข้าใจในปัญหา และก็มีความรู้เกี่ยวกับโรค ก็คือเข้าใจในปัญหานั่นเอง อันแรกก็เป็นอย่างนี้

อันที่ ๒ ก็คือจากข้อที่ ๑ ก็คือการมีการบริหารจัดการ มีแผนเผชิญเหตุ มีระบบในการปฏิบัติแก้ไขให้ถูกจุด รู้ปัญหา แก้ไขให้ถูกจุดโดยมีการบริหารจัดการ แล้วก็ในเวลาเดียวกันก็ต้องให้ประชาชนได้เข้าใจถึงวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง และเหตุผลที่จะต้องปฏิบัติ เพราะว่าการมีระบบ หรือแผนในการปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ตามความเป็นจริง ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง แก้ถูกจุด ก็จะลดปัญหาลงไป จะแก้ได้ในที่สุด

ก็เชื่อแน่ว่าจะต้องแก้ไขและก็เอาชนะอันนี้ได้ เพราะว่าประเทศของเรานี่ก็นับว่าทำได้ดี ประเทศของเรานี่น่าภูมิใจว่าทำได้ดี และก็ทุกคนก็ร่วมใจกัน ก็ดีกว่าที่อื่นอีกหลายที่ แต่บางทีก็ต้องเน้นเรื่องการทำงานมีระบบด้วยความเข้าใจ และการมีระเบียบวินัยในการแก้ไขปัญหา

โดยมีเป้าหมายว่าเราจะต้องต่อสู้ให้โรคนี้สงบลงไปได้ในที่สุด เพราะว่าโรคมาได้ โรคก็ไปได้ โรคจะไม่ไปถ้าเราไม่แก้ไขปัญหา เราไม่แก้ไขให้ถูกจุด หรือเราไม่มีความขันติอดทนที่จะแก้ไข บางทีก็ต้องสละในความสุขส่วนตัวบ้าง หรือเสียสละในการกล้าที่จะสร้างนิสัยหรือสร้างวินัยในตัวเอง ที่จะแก้ไขเพื่อตัวเอง เพื่อส่วนรวม อันนี้เราก็ขอเป็นกำลังใจให้"

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐ พระราชทานพระบรมราโชบาย
เพื่อเป็นแนวทางในการรับมือกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19
วันที่ ๖ เมษายน ๒๕๖๓ ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต

วารสาร
โพธิยาลัย
ฉบับที่ ๕๕ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๓

เปิดเล่ม

วารสารโพธิยาลัย ฉบับที่ ๕๕ ประจำเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๓ ชื่อฉบับว่า **"วิกฤต Pandemic Covid-19"**

Covid-19 ไม่ใช่แค่โรคระบาด epidemic ธรรมดา แต่เป็นโรคระบาด pandemic ซึ่งหมายถึง โรคระบาดที่แพร่กระจายไปทั่วโลก ยิ่งประเทศใดเจริญมาก ก็มีโอกาสติดเชื้อได้มาก เช่น สหรัฐอเมริกา รัสเซีย อังกฤษ สเปน อิตาลี ฯลฯ

แม้ในประเทศที่มีความเจริญมาก และมีขนาดเล็ก ก็ปรากฏมีการติดเชื้ออย่างมาก เช่น สิงคโปร์ เป็นต้น

ประเทศไทยนับว่าเป็นประเทศที่น่าสนใจ เพราะมีการติดเชื้อเพียงสามพันคนเศษ เสียชีวิตประมาณห้าสิบคนเศษ และรักษาหายเกือบสามพันคน (สถิติขณะเขียนคำเปิดเล่มนี้) จนเป็นที่ยกย่องแก่ชาวโลกว่า มีระบบสาธารณสุขที่ดีเลิศในระดับต้นๆ เป็นที่จับตามองของชาวโลกว่าเหตุใดหนอจึงทำเช่นนั้นได้

หากพิจารณาดูอย่างลึกซึ้งเพื่อค้นหาว่าเพราะสาเหตุใด บางคนว่าเป็นเพราะคนไทยเก่งทางด้านสาธารณสุข บางคนก็ว่าเป็นเพราะคนไทยส่วนใหญ่ใจดี มีเมตตา พร้อมเสมอที่จะช่วยเหลือกันและกันอย่างเต็มความสามารถ เมื่อเกิดสถานการณ์วิกฤต ดังปรากฏให้เห็นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงครั้งใด ก็จะเห็นคนไทยออกมาให้ความช่วยเหลือ นับตั้งแต่ภัยเล็กๆ เช่น ภัยหนาว ก็จะมีการบริจาคเครื่องกันหนาวไปสู่ผู้ประสบภัย หรือ เมื่อเกิดไฟไหม้ น้ำท่วม สึนามิ ฯลฯ หลายหน่วยงานและภาคประชาชนต่างเร่งระดมให้ความช่วยเหลืออย่างทันท่วงที

คณะผู้จัดทำวารสารโพธิยาลัย ก็เป็นคนไทยเช่นกัน มีจิตสำนึกในความทุกข์ ความเดือดร้อนของคนไทยด้วยกัน ที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤตการณ์ Covid-19 ด้วย จึงได้จัดทำโพธิยาลัยฉบับพิเศษนี้ขึ้นมาเพื่อเป็นเพื่อนทางธรรม ในสถานการณ์ที่ผู้คนส่วนใหญ่มีความเครียด จากการถูก lock-down ส่วนใหญ่ทำมาหากินไม่ได้ ต้องอยู่บ้าน ห้ามออกนอกบ้านในเวลาที่กำหนด ต้องใส่หน้ากากอนามัย ต้องรักษาระยะห่างทางสังคม (social distancing) เป็นต้น

ในเวลาที่บ้านเมืองเกิดปัญหาวิกฤตเช่นนี้ ย่อมต้องการกำลังที่จะมาพยุงสถานการณ์นั้นไม่ให้ยอบแยบ ย่ำแย่ลงไป ทางด้านจิตใจ เรามีพระพุทธศาสนาเป็นหลักชัย ให้เรายึดมั่น และดำเนินตามคำสอนของพระบรมศาสดา วารสารโพธิยาลัยจึงได้อัญเชิญธรรมบรรยายของท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ผู้ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นปราชญ์เอก ผู้มีวิสัยทัศน์อันยาวไกล และมักจะมีคำชี้แนะที่คมคาย เป็นประหนึ่งแสงสว่างส่องนำสังคม

ขอให้ท่านผู้อ่านทุกท่านร่วมยินดีที่ได้อ่านธรรมบรรยายนี้ เพราะเป็นธรรมบรรยายล่าสุดของท่านเจ้าประคุณสมเด็จฯ ซึ่งได้เมตตาบรรยายและตรวจต้นฉบับที่ถอดความจากเสียงบรรยายนั้นด้วยองค์ท่านเอง เป็นธรรมบรรยายที่มีความยาวถึง ๓๐ หน้ากระดาษ A4 เมื่อนำมาตีพิมพ์ลงในวารสารจึงมีความยาวเป็นพิเศษถึง ๒๖ หน้า ซึ่งได้นำลงตีพิมพ์ทั้งหมดครั้งเดียว เพื่อให้วารสารฉบับนี้มีความสมบูรณ์ และจะเป็นที่ระลึกถึงวิกฤต Pandemic Covid-19

นอกจากนั้นวารสารโพธิยาลัย เรายังได้นำเสนอเรื่องดีๆ ที่น่าสนใจ และน่าอ่านอีกหลายเรื่อง ที่คัดสรรนำมาลงไว้เป็นบันทึกทางประวัติศาสตร์ ว่าเมื่อเกิด Covid-19 ในทางธรรมะ มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง พร้อมด้วยคอลัมน์ประจำบทความชุดบาลี ๓ เรื่อง ซึ่งกำลังได้รับความนิยมโด่งดังขึ้นเรื่อยๆ เป็นความภูมิใจของเราที่สามารถคัดสรรบทความดีๆ ทางภาษาบาลี มาตีพิมพ์ได้อย่างต่อเนื่อง ยาวนาน ไม่มีหมดสิ้น เพื่อยืนยันว่า ภาษาบาลีนั้น มีความสำคัญ และเป็นภาษาแห่งพระพุทธเจ้า และของพระพุทธศาสนาที่ยังคงใช้ได้เสมอ และใช้ได้ตลอดไป

ฉบับหน้าจะเป็นฉบับ วิสาขบูชา ซึ่งถือว่า เป็นวันสำคัญที่สุดของชาวพุทธ เป็นวันที่เราจะรำลึกถึงพระบรมศาสดา เป็นวาระอันควรที่เราจะได้กระทำพลีกรรมเพื่อแสดงความกตัญญูกตเวทีต่อพระพุทธองค์

ฉบับนี้อ่านเรื่องเกี่ยวกับ Covid-19 ไปพลางๆ ก่อน แล้วคุณอาจจะชอบมันจนต้องอ่านซ้ำแล้วซ้ำอีกก็เป็นได้

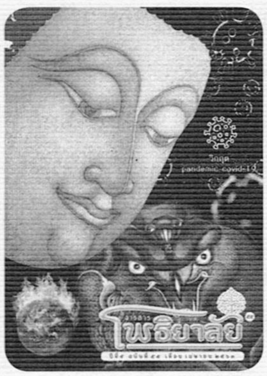
คณะผู้จัดทำ

วารสารโพธิยาลัย จัดพิมพ์มาด้วยปัจจัยบริจาคของท่านผู้มีจิตศรัทธา แจกเป็นธรรมทาน และบริจาคไปตามห้องสมุดต่างๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ทางปัญญาอย่างกว้างขวางแก่ท่านผู้ใฝ่ธรรมต่อไป ขออนุโมทนาทุกท่าน

วัดจากแดง ชมรมกัลยาณธรรม

ประธานผู้ก่อตั้ง
พระครูธรรมธรสุมนต์ นนฺทิโก
อัคคมหาบัณฑิต
บรรณาธิการอำนวยการ
พระมหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร
บรรณาธิการบริหาร
พนิตา อังจันทรเพ็ญ
panitaang@gmail.com
รองบรรณาธิการ
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์
Acharak7153@gmail.com
ผู้ช่วยบรรณาธิการ
พันธุ์รพี นพรัมภา
Punrapee@gmail.com
ประสานงาน
พระครูประคุณสรกิจ
(พระมหาการุณย์ กุสลนนฺโท)
pk.krun21@gmail.com
กองบรรณาธิการ
คณะสงฆ์วัดจากแดง
สำนักงาน : วัดจากแดง
๑๖ หมู่ ๖ ถ.เพชรหึงษ์ ซ.เพชรหึงษ์ ๑๐
ต.ทรงคนอง อ.พระประแดง
จ.สมุทรปราการ ๑๐๑๓๐
โทรศัพท์. ๐๒-๔๖๔-๑๑๒๒
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๖๓
จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
ภาพปก
ศิลปินแห่งชาติ
อ.ปัญญา วิจินธนสาร
ออกแบบปก
ศิลปิน บัญชา หนังสือ
รองปกหลัง
ธรรมอาสา
เครดิตภาพ
วัดจากแดงและสถาบันโพธิยาลัย
ธีรปัญโญ, ชาคิโนภิกขุ,
ญาณกุสโล, วิเทศทัยย์
Toey วันละภาพ
และขอขอบคุณเจ้าของภาพ
จากทาง Internet ทุกท่าน
ศิลปกรรม
สหมิตรกรุ๊ปทีม
อุปถัมภ์อุปกรณ์คอมพิวเตอร์
โดยคุณพัชรพิมล ยังประภากร
ประธานกรรมการ 'สุวิมล'
จัดพิมพ์โดย
สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
โทร. ๐๒ ๙๐๓ ๘๒๕๗-๙

สารบัญ





บทสัมภาษณ์

พระมหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร

วัดจากแดง กับการแก้ไขวิกฤตโควิด

ตามที่ทราบกันว่า วัดจากแดงได้ทำโครงการแปรรูปขวดพลาสติกที่เป็นขวดน้ำใสๆ แล้วก็เอามาทำเป็นจีวรนาโนและเอาไปถวายพระสงฆ์ใช้ เป็นการลดโลกร้อน แรกๆ พระอาจารย์ท่านก็ให้ประชาชนในชุมชนแถวๆ วัดจากแดง สมุทรปราการ เอาขยะพลาสติกมาบริจาคให้กับทางวัด ตอนนี้รับบริจาคขยะพลาสติกทั่วประเทศไทย จะส่งทางไปรษณีย์ หรือทางขนส่งไปรษณีย์ของเอกชนก็ได้ ส่งมาได้ทุกวัน ตอนนี้ก็ยังเปิดรับบริจาคอยู่ คุณผู้ฟังที่มีขยะพลาสติกก็แยกประเภท ล้างให้สะอาดใส่ถุงบรรจุ แล้วก็แพ็คใส่กล่องพัสดุส่งไปที่วัดจากแดงได้ ตอนนี้พระอาจารย์เข้าสายมาเรียบร้อยแล้วค่ะ

ปุจฉา : กราบนมัสการ พระอาจารย์มหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร พระอาจารย์คะ ช่วงนี้ทั่วโลกกำลังอยู่ในภาวะวิกฤตโควิด-19 กัน ทางวัดมีกิจกรรมอะไรที่เกี่ยวกับเรื่องของการสู้ภัยโควิด-19 ไหม

วิสัชนา : ก็จะมีกิจกรรมหนึ่งคือ การทำหน้ากากผ้านาโน โดยใส่แผ่นกรอง แล้วก็ใส่ผ้ากันน้ำ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ให้พระ เณร และญาติโยมเอาไปใช้ เจริญพร

ปุจฉา : เป็นกิจกรรมที่ทางวัดทำ หรือว่าทำร่วมกันกับภาคเอกชนคะ

วิสัชนา : ทำร่วมกับภาคเอกชนก็มี คือทางวัดมีผ้า แล้วเอกชนก็จะนำเอาฟิลเตอร์ซึ่งสั่งจากต่างประเทศมาให้ แล้วก็ให้ญาติโยมได้ช่วยกัน

เอาไปเย็บ โดยให้ค่าแรงชุดละ ๒ บาทเป็นค่าเย็บ เสร็จแล้วก็เอาไปถวายพระวัดต่างๆ และเอาไปแจกญาติโยมที่ขาดแคลนหน้ากากอยู่ตอนนี้ เจริญพร

ปุจฉา : ผ้านาโน เป็นผ้าจากโครงการแปรรูปขวดน้ำพลาสติกที่พระอาจารย์ทำอยู่ก่อนหน้านี้หรือเปล่าคะ

วิสัชนา : ใช่ ก็เอาขวดน้ำนำมาทำเป็นเส้นใยโพลีเมอร์ หลังจากนั้นก็ผสมฝ้าย แล้วใส่ซิงค์นาโนเข้าไป ก็เป็นผ้านาโน แล้วก็เอาผ้าตัวนั้นเป็นหลักด้านนอก ตรงกลางก็ใส่ฟิลเตอร์ตัวกรองเชื้อต่างๆ ด้านในสุดก็เป็นผ้า waterproof เป็นผ้ากันน้ำที่ทำมาจากพลาสติกเช่นเดียวกัน แต่มันจะกันน้ำได้ ๑๐๐% อันนี้เป็นส่วนของการทำ เจริญพร

ปุจฉา : แล้วผ้าเรามีจำนวนมากพอไหมคะพระอาจารย์

วิสัชนา : ตอนนี้ผ้าเรามีพอ แต่คนตัดเย็บจะมีน้อย ทีมตัดเย็บบางวันก็จะมี ๕ คน ๖ คน บางวันถ้ามีจิตอาสามากหน่อยก็มีเป็นสิบ แต่ถ้าชาวบ้านรับไปตัดเองที่บ้านก็จะให้ค่าแรงชุดละ ๒ บาท เพื่อให้อยู่ได้ เจริญพร

ปุจฉา : หน้ากากแบบนี้เหมาะกับบุคลากรทางการแพทย์ด้วยหรือเปล่าคะ

วิสัชนา : ถ้ามี waterproof กันน้ำอยู่ด้านในสุดก็เหมาะ คือป้องกันได้จริงๆ ถ้าเป็นผ้านาโนธรรมดา ฟิลเตอร์ธรรมดา เวลาโดนตรงๆ ก็ยังมีสิทธิ์ที่จะซึมเข้าไปได้ แต่ถ้าผ่านฟิลเตอร์แล้วก็เข้าไปเจอ waterproof อยู่ชั้นในสุด ก็หยุดอยู่ตรงนั้น คือสามารถป้องกันได้จริงๆ เจริญพร

ปุจฉา : ตอนนี้ผลิตได้จำนวนมากน้อยแค่ไหนคะ

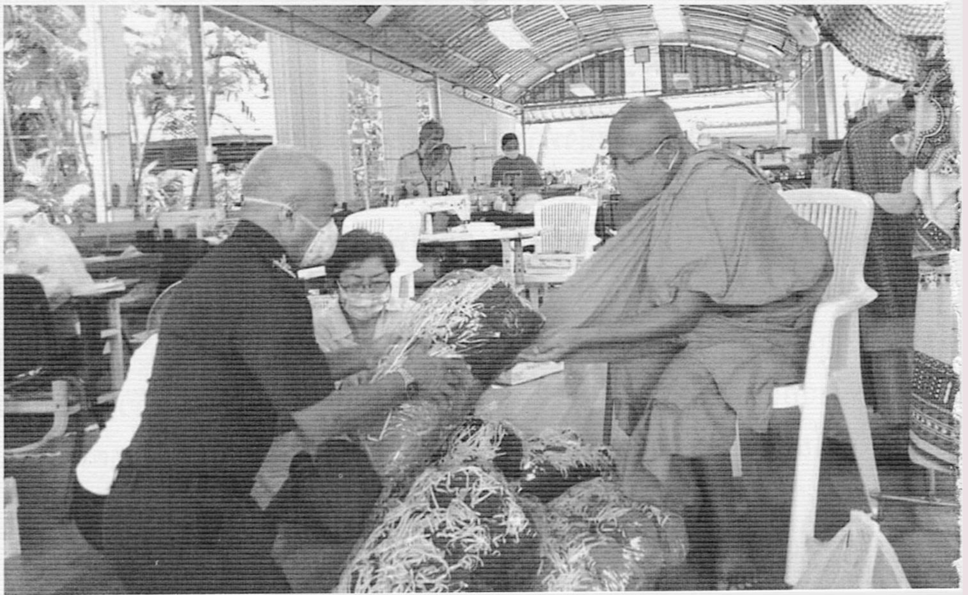
วิสัชนา : ตอนนี้ก็ผลิตได้ทั้งหมดประมาณ ๒๐,๐๐๐ ชุด ที่แจกไปแล้ว คือทำไป แจกไป ใช้ไป ไม่ได้มีสต๊อกอะไรมาก ช่วยๆ กัน บางวันมีบางคนเอาไปช่วยเย็บให้ บางคนก็ไปช่วยเย็บให้ได้ถึงพันชุด บางคนก็ไปเย็บให้ได้ถึงสามพันชุด บางคนก็แปดร้อยชุด เสร็จแล้วก็มารวมกันที่วัด แล้วก็จะทยอยส่งไปตามวัดต่างๆ และสถานที่ขาดแคลน เจริญพร

ปุจฉา : ผ้าที่ใช้จะสีเหมือนจีวรหรือสีอะไรคะ

วิสัชนา : ถ้าสำหรับพระ ก็จะเป็นสีจีวรพระ แต่ถ้าเป็นของโยมก็จะมีสีหลากสี เหมือนชาวบ้านทั่วๆ ไปนั่นแหละ แต่เป็นผ้าที่มาจากพลาสติกเท่านั้นเอง เจริญพร

ปุจฉา : แล้วถ้าสมมติว่าคุณผู้ฟังที่ฟังรายการเราอยู่มีความสามารถในการตัดเย็บหรือว่าบางบริษัทที่เขาตัดเย็บอยู่ เขามีเครื่องจักร เขาสามารถช่วยเหลือวัดได้อย่างไรบ้างคะ

วิสัชนา : ก็นำเอาผ้าของทางวัดไปช่วยตัดเย็บได้เลย ถ้ามีเครื่องตัดเย็บจะเร็วมาก ตอนนี้มีบริษัทฮงเส็งการทอ เขาก็ช่วยเอาไปตัดให้ได้ประมาณ



พันชุด มีบางบริษัทก็มาช่วย เขามีพนักงาน บางบริษัทก็มาช่วยผ้า บางบริษัทก็ช่วยเอาไปตัด ก็แล้วแต่ ตอนนี้ก็มีเอกชนเข้ามาช่วยพอสมควร แต่ถ้าไม่มี ก็ได้ชาวบ้านกับจิตอาสาเป็นหลัก เจริญพร

ปุจฉา : ไม่ว่าจะเป็นภาคเอกชนหรือคุณผู้ฟังเอง อาจจะอยู่ตามต่างจังหวัด อยากจะช่วยเหลือโครงการนี้กับทางวัดจากแดง มีช่องทางที่จะติดต่อกับทางวัดอย่างไรคะ

วิสัชนา : สามารถติดต่อเบอร์โทรทาง Line และเบอร์โทรที่รับบริจาคขวดน้ำ เบอร์โทรที่เกี่ยวกับเรื่องสิ่งแวดล้อมของวัด ใช้เบอร์โทรนั้นได้ มีส่งมาตามไลน์ต่างๆ เจริญพร



ปุจฉา : ก็คือสามารถโทรไปที่ฝ่ายประสานงานข้อมูลของทางวัด โทร. ๐๖๖ - ๑๕๙ - ๙๕๕๘ นะคะ อันนี้ก็ถือว่าเป็นกิจกรรมที่น่ารักทีเดียวพระอาจารย์คะ แล้วการนำไปแจกจ่ายวัดต่างๆ หรือกับบุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องการใช้ทางวัดมีการแจกจ่ายอย่างไรคะ

วิสัชนา : วัดที่ขาดแคลนสามารถส่งรายชื่อวัดเข้ามา ก็จะทยอยๆ ส่ง บางทีก็มีญาติโยมที่รู้จักนำรายชื่อวัดมา แล้วก็มารับไปช่วยส่งให้ ก็มีหลากหลายวิธี อาจจะติดต่อมาเองโดยตรงก็ได้ จะมารับเองโดยตรงก็ได้ แต่ขอให้มีชื่อวัดจริงๆ ไม่ใช่เอาไปแล้วไปเก็บไว้ บอกว่าจะเอาไปช่วยกระจายให้ แต่ไม่มีรายชื่อวัดก็จะไม่ให้ ถ้ามีรายชื่อวัดมา มีจำนวนพระมาก็จะให้ไป

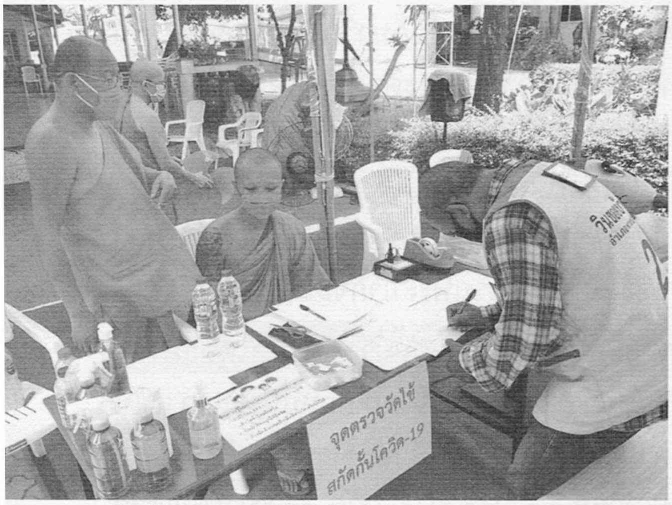
ปุจฉา : ตอนนี้มีจำนวนมากน้อยแค่ไหนแล้วคะ

วิสัชนา : ถ้าเป็นวัดน่าจะได้สักหมื่นรูปแล้ว ส่งไปตามวัดต่างๆ บางวัดก็ ๑๐๐ รูป บางวัดก็ ๕ รูป บางวัดก็ ๑๐ - ๒๐ รูป บางวัด ๓๐ รูป แล้วแต่วัดไหนจะมีพระจำนวนเท่าไหร่ก็ส่งไปตามจำนวนนั้น

ปุจฉา : แสดงว่าพระอาจารย์ได้ทำกิจกรรมนี้ มาตั้งแต่เริ่มมีการระบาดโควิด-19 เลย ใช่ไหมคะ

วิสัชนา : เจริญพร ที่จริงหน้ากากนี่ทำมาตั้งแต่ฝุ่นละออง PM 2.5 แต่ไม่ได้รับความนิยม คือคนยังไม่นิยมใส่ แต่พอโควิด-19 มา หน้ากากขาดแคลน ก็เลยหยุดผลิตจีวร แล้วก็รีบผลิตหน้ากาก นอกจากหน้ากากอนามัยแล้ว ก็ยังมีน้ำยาฆ่าเชื้อ ซึ่งทางวัดตอนนี้ผลิตแล้วก็ส่งไปตามวัดและโรงพยาบาลต่างๆ วันละ ๒,๐๐๐ ลิตร อันนี้ก็คืออย่างต่ำ ก็ส่งไปทุกวันๆ

ถ้าวัดไหนต้องการน้ำยาฆ่าเชื้อ ทางวัดจากแดงก็ผลิตให้ เรามีเครื่องจักร น้ำยาฆ่าเชื้อสูตรแรกจะเป็นโซเดียมไฮเปอร์คลอไรด์ อาจจะมีกลิ่นคลอรีนนิดๆ สูตรที่สองก็จะเข้มข้นขึ้น ใส่น้ำส้มสายชูเข้าไป ไม่มีกลิ่นคลอรีน แล้วก็จะสามารถฆ่าเชื้อได้เลยภายใน ๕ วินาที แต่อายุการใช้งานของน้ำยาตัวนี้เก็บไว้นานไม่ได้ คือต้องใช้ให้หมดภายใน ๑ อาทิตย์ ถ้าใช้ไม่หมดคุณภาพก็จะเสื่อม เพราะฉะนั้นคือ ให้ใช้อาทิตย์ต่ออาทิตย์ แล้วก็จะผลิตให้ทุกวัน วันหนึ่งประมาณ ๒,๐๐๐ ลิตร เจริญพร



ปุจฉา : การติดต่อขอรับน้ำยาฆ่าเชื้อ พระอาจารย์มีเงื่อนไขไหมคะ ว่าจะต้องให้เฉพาะโรงพยาบาลหรือวัดเท่านั้น

วิสัชนา : ตรงไหนขาดแคลนก็มาขอได้เลย

ปุจฉา : เป็นตลาด เป็นชุมชนก็ได้ใช่ไหมคะ

วิสัชนา : ได้ๆ ตลาดก็ได้ ชุมชนก็ได้ คือเรามีกำลังผลิตเท่าไรก็ให้ได้เท่านั้น แต่ถ้ามีมาช่วย เช่น หาแกลลอนมาช่วย หรือหาถังมาใส่เอง อันนั้นจะสะดวก เพราะทางวัดใช้แกลลอน ถังวันๆ หนึ่งหลายพันใบ

ปุจฉา : ไม่ได้จำหน่ายใช่ไหมคะ

วิสัชนา : ทางวัดไม่ได้จำหน่าย แจกอย่างเดียว

ปุจฉา : พระอาจารย์เอาวัตถุดิบมาจากไหนคะ

วิสัชนา : วัตถุดิบ ก็สั่งเกลือบริสุทธิ์มาหลายตัน น้ำส้มสายชูก็ได้จากผู้บริจาค มีญาติโยมที่เป็นเจ้าภาพ บางท่านก็ขอเป็นเจ้าภาพเกลือ บางท่านขอเป็นเจ้าภาพน้ำส้มสายชู แล้วก็บริษัทเม็ดทรายการก่อสร้างก็บริจาคเครื่องผลิต บางบริษัทก็บริจาคแกลลอน แต่ละบริษัทและญาติโยมที่เขาเห็นความสำคัญว่าทางวัดทำจริง ทั้งเครื่องจักรและอุปกรณ์ก็มีเจ้าภาพมาช่วย แต่ผู้ผลิตจะเป็นพระ

ปุจฉา : โรงงานผลิตอยู่ในวัดจากแดงเลยใช่ไหมคะ

วิสัชนา : เจริญพร

ปุจฉา : ตอนนี้ ทางวัดจากแดงยังต้องการรับประชาชนจิตอาสาเข้าไปช่วยงานตรงไหน หรือมีอะไรที่อยากจะให้คนเข้าไปช่วยอีกไหมคะ

วิสัชนา : ก็มีตรงที่เย็บหน้ากาก ซักฆ่าเชื้อและแพ็คของ ก็คือเย็บหน้ากากเสร็จแล้วก็ต้องซักฆ่าเชื้อ แล้วก็แพ็คใส่ถุง อันนี้ก็คือเป็นขั้นตอนคืองานไม่หนักนะ แต่งานมันเยอะ เพราะฉะนั้นถ้ามาช่วยซักให้ มาช่วยแพ็คใส่ถุงให้ หรือถ้าเย็บเป็นก็มาช่วยเย็บ ตัดเป็นก็มาช่วยตัด บางคนมาช่วยตัดอย่างเดียว บางคนก็มาช่วยเย็บอย่างเดียว บางคนก็มานั่งแพ็คอย่างเดียว คือถ้าแบ่งงานกันอย่างนี้ก็ไปได้เร็ว

ทุกคนเข้าวัดจะมีการตรวจวัดไข้ มีเจลล้างมือ แล้วก็ผ่านอุโมงค์ฆ่าเชื้อ ที่วัดก็จะทำอุโมงค์ฆ่าเชื้อไว้สองชุด ใครจะเข้ามาทางไหนของวัดก็จะต้องผ่านอุโมงค์ฆ่าเชื้อทั้งหมด แล้วก็เช็คดูอาการทั้งหมด นี่คือในส่วนที่วัดได้ทำ แล้วก็รณรงค์ให้คนรู้จักวิธีการล้างมือ หรือใช้เจล ใช้หน้ากาก อย่างหน้ากากที่ใช้แล้วจะใช้ซ้ำต้องซักทุกวัน ต้องสลับกันส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งก็คือทางวัดจะรณรงค์การดูแลสุขภาพ ทำอย่างไรให้มีภูมิต้านทาน อย่างเช่น มะนาวก็ดี มะขามป้อมก็ดี อะไรที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีวิตามินซีครบ วิตามินดีครบ วิตามินบีครบ รณรงค์เรื่องอาหารสมุนไพร สุดท้ายถ้าใครติดเชื้อก็เตรียมน้ำมนต์ไว้ให้ เจริญพร

ปุจฉา : กำลังจะกราบเรียนถามว่า ถ้ามีจิตอาสาเข้าไปช่วยงานเยอะๆ เราจะมีการจัดการอย่างไร เพราะว่าตอนนี้ social distancing ก็คือให้เว้นระยะห่างกันใช่ไหมคะ

วิสัชนา : ใช่ๆ ก็คือทางวัดจะทำตามขั้นตอนทุกอย่าง มาช่วยงาน แต่ก็อยู่ห่างๆ กัน ทุกคนเข้ามาต้องผ่านอุโมงค์ฆ่าเชื้อทั้งหมด แล้วก็ตรวจวัดไข้ เจลล้างมือ หน้ากาก ถ้าไม่มีหน้ากากมาทางวัดก็ให้หน้ากากเลย ก็มีทุกอย่างเตรียมพร้อม เจริญพร

ปุจฉา : ตอนนี้จิตอาสาที่มีอยู่ส่วนมากจะเป็นคนในละแวกชุมชนแถบวัดจากแดงหรือว่ามาจากไกลๆ มีไหมคะ

วิสัชนา : มี มีหลายที่ บางคนที่อยู่ไกล ก็มารับผ้าไปตัด ตัดเสร็จแล้วบางคนก็เอามาส่งเอง บางคนก็ส่งทางไปรษณีย์ เจริญพร

ปุจฉา : ช่วงนี้พระอาจารย์ก็ยังเปิดรับสมัครต้องการคนมาช่วยงานด้านไหนบ้างคะ

วิสัชนา : เช่น ตัดเย็บทำหน้ากากเป็น ถ้าตัดไม่เป็น ทางวัดก็จะตัดไว้ให้ ตัดไว้เยอะเลยแล้วก็เอาไปเย็บ ก็จะมีหน้ากาก มีฟิลเตอร์ มีตัวกรองชั้น ๑ ชั้น ๒ แล้วก็มี waterproof อยู่ชั้นในสุด แล้ววิธีการทางวัดก็จะแนะนำว่าเย็บอย่างไร ทำอย่างไร จะสอนให้ทั้งหมด เจริญพร

ปุจฉา : แล้วการผลิตน้ำเกลือฆ่าเชื้อที่พระอาจารย์บอกว่ามีสองแบบ แบบไหนที่เหมาะกับการใช้งานหรือว่าสามารถใช้ได้ทั้งสองแบบเลยคะ

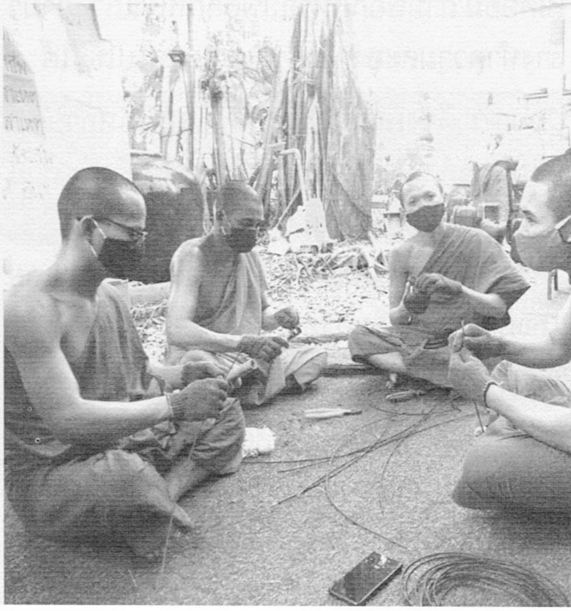
วิสัชนา : ตอนนี้แบบแรกรู้สึกว่าคนได้กลิ่นคลอรีนจะไม่ค่อยชอบ จึงงดผลิตแบบที่หนึ่ง ตอนนี้ก็มาผลิตแบบที่สอง ที่ใส่น้ำส้มสายชูเพิ่มเข้าไป จะไม่มีกลิ่นคลอรีน

ปุจฉา : โปรดแนะนำวิธีใช้ด้วยค่ะ

วิสัชนา : ใช้เหมือนเดิมก็คือ ใช้พ่นใช้เช็ดทำความสะอาด แม้แต่จะล้างผักล้างผลไม้ต่างๆ ผสมน้ำ ๑๐ เท่าของน้ำยา ก็สามารถล้างเชื้อโรค ล้างสารพิษออกจากผักได้ หรือใช้ฉีดพ่นสัตว์ที่เป็นโรคเรื้อน ฉีดพ่นไม่นานก็หาย สูตรที่สองนี้ น้ำยาอาจจะเข้มข้นขึ้นนิดหนึ่ง สูตรแรกไม่เข้มข้นจะเก็บได้ยาวนาน ๑ เดือน แต่สูตรที่ ๒ ที่ทำใหม่เป็นสูตรเข้มข้นจะเก็บไว้ได้เพียง ๑ อาทิตย์ จะบรรจุในภาชนะทึบแสง แล้วก็ใช้เลย ทำสดๆ ใช้สดๆ ภายใน ๑ อาทิตย์แล้วก็เอาแกลลอนภาชนะมาบรรจุใหม่ เจริญพร

ปุจฉา : ตอนนี้หลายคนก็กลัวกันไปหมดนะคะ ถ้าหากว่าประชาชนทั่วไปอยากจะทำเอง อยากจะขอสูตร หรืออยากจะไปเรียนรู้ ทางวัดมีการสอนไหมคะ

วิสัชนา : ก็มีนะ คือทำเองก็ทำได้ แต่มันต้องใช้ประจุไฟฟ้า ที่จริงเกลือบริสุทธิ์ น้ำส้มสายชู น้ำเปล่า ๓ อย่างนี้ผสมกัน ผสมกันเสร็จแล้ว มันจะมีคุณภาพ จะต้องผ่านประจุกระแสไฟฟ้า ผ่านเครื่อง เครื่องนี้จะมีสองตัวที่ทำให้เกิดประจุ ก็คือ ขดลวดทองแดงแท้ กับแพลทินัม แล้วก็ผ่านไฟฟ้า จึงทำให้เป็นน้ำยานี้ขึ้นมา เพราะฉะนั้นถ้าผสมเอง ความเข้มข้นอาจจะไม่ได้ ก็คือต้องผ่านไฟฟ้า แล้วก็ผ่านตัวทองแดงและแพลทินัม มันเป็นเครื่องที่ผลิตต้นแบบของเยอรมัน แต่ทางมหิดลมาดู มาศึกษา และพัฒนาขึ้นมา แล้วก็ใช้ในวงการแพทย์ ในการฆ่าเชื้อต่างๆ ส่วนมากคน





ที่ทำสระว่ายน้ำจะรู้จักเครื่องนี้ดี สระว่ายน้ำจะใช้ตัวนี้ลงไปฆ่าเชื้อในสระ เช่นสระว่ายน้ำใหญ่ๆ ถ้าเห็นเครื่องนี้ปุ๊บรู้เลยว่า น้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ในสระว่ายน้ำ

ปุจฉา : อันนี้ก็คงจะทำยากหน่อยนะคะ ถ้าอย่างนั้น หากประชาชนทั่วไปอยากได้ ที่วัดจะขายไหมคะ

วิสัชนา : ไม่ได้ขาย ถ้าไม่มีก็มาขอรับได้ ถ้ามีภาชนะมาบรรจุเองก็ดี มาขอรับเองเอาไปใช้ แต่ถ้าไม่มีภาชนะก็ลองช่วยค่าภาชนะมา คือแกลลอนหรือขวดนั่นล่ะ ตอนนี้กำลังจะผลิตขวดเล็กๆ แจกชาวบ้านอยู่ กำลังหาฟ็อกกี้แต่ไม่ค่อยมี ถ้ามีฟ็อกกี้หรือมีฟ็อกกี้ที่ใช้แล้ว เอามาล้างทำความสะอาด แล้วก็เอามาใส่ไปใช้ก็ได้

ปุจฉา : ดีจังเลยค่ะ เพราะว่าตอนนี้หลายคนหยิบแบงค์ หรือเงินต่างๆ ก็เริ่มกลัวแล้วค่ะ ถ้ามีตัวนี้ก็จะช่วยได้นะคะ

วิสัชนา : ฉีดพ่นทีเดียว ๕ วินาทีเรียบร้อยเลย แล้วก็ตากแห้งเรียบร้อย

ปุจฉา : ถ้าประชาชนอยากได้จะติดต่ออย่างไรคะ

วิสัชนา : ก็มาที่วัด คือจะผลิตทั้งวัน มาถึงก็ถามว่าน้ำยาฆ่าเชื้ออยู่ตรงจุดไหน ก็เข้าไปขอรับได้เลย

ปุจฉา : วันนี้ก็เป็นเรื่องราวที่ทางวัดจากแดงทำกิจกรรมดีๆ เพื่อที่จะช่วยให้คนไทยสู้ภัยโควิด ก้าวข้ามจุดนี้ไปให้ได้นะคะ แล้วนอกจากกิจกรรมต่างๆ ช่วงนี้เห็นบอกว่าขยะหน้ากากอนามัยเยอะมาก พระอาจารย์มีข้อแนะนำอย่างไรคะ

วิสัชนา : ขยะหน้ากากอนามัยหลายคนไม่รู้ ก็ทิ้งปนกับขยะทั่วไป อันตรายมาก เพราะถ้าคนเก็บขยะไปเจอขยะที่ติดเชื้อ แล้วก็จากพวกเราไปหมด ใครจะเก็บขยะให้เรา เพราะฉะนั้น การทิ้งขยะติดเชื้อจะต้องทิ้งอย่างถูกวิธี หนึ่ง *“ถังสีแดง”* ถ้าไม่มีถังสีแดงก็ถุงแดง ถังสีแดงมันอาจจะแพงนิดหนึ่ง มันใหญ่ แต่ถุงสีแดงไปซื้อจากแม็คโคร ตอนนี้บริษัทแชมเปี้ยนเขาผลิตให้แม็คโครจำหน่ายถุง ๔ สี ถุงสีเขียวใส่เศษอาหารเศษผัก ถุงสีแดงใส่ขยะติดเชื้อ ถุงสีเหลืองใส่ขยะรีไซเคิล ถุงสีน้ำเงินใส่ขยะทั่วไป แล้วก็เป็นถุงแทนถุงดำ เมื่อก่อนเราจะมีอะไรก็ถุงดำทุกอย่างรวมหมดเลย ถ้าถุงดำจะเป็นขยะรวมกันแยกไม่ได้ แต่พอเป็นถุงสีเขียวใส่เศษอาหาร เอาไปทำปุ๋ยไปทำแก๊สได้ ถุงสีเหลืองเอาไปรีไซเคิลได้ ถุงสีแดงขยะติดเชื้อต้องเผาทำลายเท่านั้น แล้วก็ถุงขยะทั่วไปคือ ถุงสีน้ำเงิน



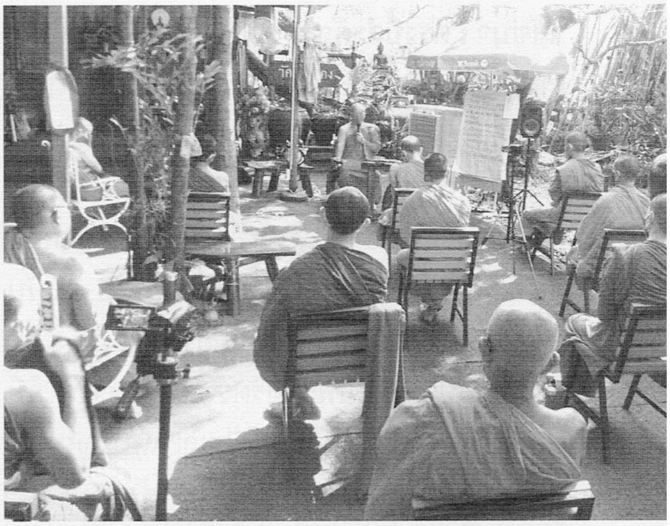
ฉะนั้น ตอนนี้เราสามารถไปหาถุงแบบนี้ที่ห้างแม็คโครในราคาที่ไม่แพง ก็คือแทนที่จะใส่ถุงดำถุงเดียวทำเป็นขยะรวมทั้งหมด มันก็เป็นอันตรายมากๆ แต่พอเปลี่ยนเป็น ๔ ถุง ราคาของถุงรวมๆ กันแล้วก็เท่ากับถุงดำนั่นแหละ เพียงแต่ถุงแบ่งเป็น ๔ สี ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการทำลาย พอเห็นถุงสีแดงปุ๊บ อ้อ..ขยะติดเชื้อ ต้องเผาอย่างเดียว แล้วถุงสีแดงพอทิ้งเสร็จเขาจะปิดปากถุงมัดให้แน่น มัดเสร็จแล้วก็ทำการเผา

การทิ้งขยะติดเชื้อนี่สำคัญมากเลย ตอนนี้จะเห็นรถเก็บขยะหลายๆ พื้นที่ เห็นขยะหน้ากากใช้แล้วทิ้งตามถังสีเขียว ซึ่งเป็นถังที่อาจจะเอามาทำปุ๋ย ตอนนี้ทำไม่ได้แล้ว คนเก็บขยะตอนนี้อันตรายมากๆ อยากจะฝากญาติโยมสาธุชนว่า **ถ้าเราใช้หน้ากากแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง ถ้ามันน้อยเราก็เผาของเราเองได้เลย ถ้ามันมากเราก็ใส่ถุงสีแดง แล้วให้เจ้าหน้าที่เขาเอาไปเผา** เจ้าหน้าที่ถ้าเขาเห็นถุงสีแดง เขาจะรู้เลยว่า หนึ่งต้องมัดปากถุง สอง เวลาเก็บจะได้เก็บอย่างระมัดระวัง แล้วก็สาม เขาจะเอาไปเผาทำลายอย่างเดียวจะไม่ทิ้งฝังกลบ อันนี้คือการคัดแยกขยะที่เกิดจากขยะติดเชื้อ เจริญพร

ปุจฉา : ต้องช่วยกันแยกทิ้งหน้ากากอนามัย อย่าทิ้งปะปนลงถังขยะทั่วไป หรือทิ้งเกลื่อนตามถนน ตามข้างทางใช่ไหมคะ

วิสัชนา : ต้องสร้างจิตสำนึก ไม่อย่างนั้นมันจะควบคุมไม่อยู่ พอควบคุมไม่อยู่ ตอนนั้นหมอก็ไม่มี คนเก็บขยะก็ไม่มี ติดเชื้อกันหมด จบเลย ดังนั้น ขยะอันตราย ขยะติดเชื้อ ต้องเก็บและเผาทำลายอย่างถูกวิธีเท่านั้น เจริญพร

ปุจฉา : นอกจากเราจะทิ้งในถุงแดงแล้ว ก่อนทิ้งต้องมีเทคนิคมีวิธีเหมือนกันใช่ไหมคะ



วิสัชนา : ใช่ ต้องเก็บพับอย่างถูกวิธี และพอเก็บไปทิ้งแล้ว ต้องรีบล้างมือทันทีด้วย ไม่ใช่ทิ้งขยะติดเชื้อเสร็จแล้วไม่ล้างมือ แล้วก็เอามือ มาจับจมูก จับใบหน้า เรียบร้อยเลย ติดเชื้อ

ปุจฉา : เราควรจะทำลายหรือว่าทำตำหนิก่อนไหมคะ เดี๋ยวเกิดมีกรณีอย่างที่เป็นข่าวคือ เก็บเอาไปซักแล้วก็เอามาขายต่อ

วิสัชนา : ต้องสังเกต ถ้าเก็บของใช้แล้วมาขายต่อไม่เหมาะด้วยประการทั้งปวง ทำลายดีที่สุด เผาใส่กระถางอะไรก็ได้ กระถางปูนเผาง่ายที่สุดเลย หรือถังสแตนเลสสักใบหนึ่ง ก็เผาในกระถางก็ได้ หน้ากากอันเดียวควันไม่มาก นิดเดียวก็ไหม้หมดแล้ว ถ้าจะทิ้ง เผาทำลายเองดีกว่า เพราะไม่เกิน ๕ นาทีก็ไหม้หมดแล้ว มันก็จบแล้ว ไม่ต้องไปถึงไหน แล้วก็ล้างมือให้สะอาด เจริญพร

ปุจฉา : ในฐานะที่พระอาจารย์ติดตาม เรื่องของปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องขยะพลาสติก รวมถึงขยะหน้ากากอนามัยด้วย ในสภาวะเช่นนี้โลกของเรากำลังวิกฤต ไม่ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติ โรคระบาดต่างๆ พระอาจารย์มีคำแนะนำอะไรที่จะบอกไปถึงประชาชน ในการรับมือและป้องกันภัยที่กำลังเกิดขึ้นบ้างคะ

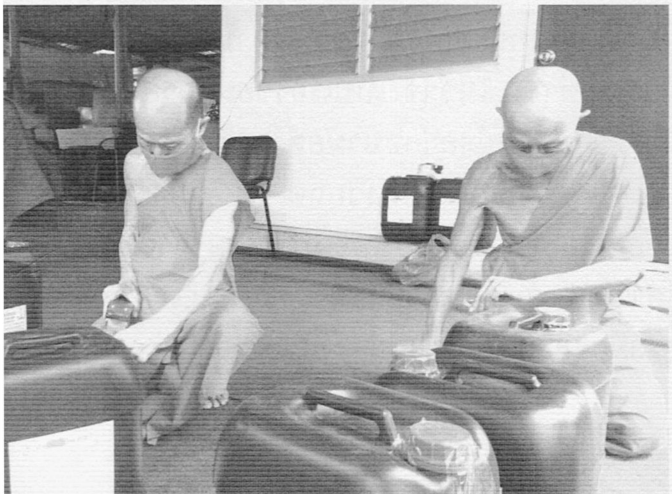
วิสัชนา : ตรงนี้สำคัญมากๆ ภัยธรรมชาติ กำลังเกิดขึ้น โรคนั้นเกิดได้จากกรรม จิต อุตุ อาหาร ถ้าโรคเกิดจากกรรม เราก็เปลี่ยนพฤติกรรม ถ้าเราไม่เคยรักษาศีล ก็หันมารักษาศีลจะช่วยได้เลย มีศีล มีวินัย **ศีลเป็นเสื้อเกราะ หน้ากากกับพระปริตรเป็นโล่ ปัญญาเป็นอาวุธ** ฉะนั้น ถ้าเรามีศีล เราก็มีเสื้อเกราะอยู่ชั้นในแล้ว และถ้าเรามีหน้ากาก มีพระปริตรบทสวดต่างๆ ก็มีโล่คอยป้องกัน ยิ่งถ้าเรามีปัญญาแก้ปัญหาได้ นั่นคือ อาวุธในการต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ

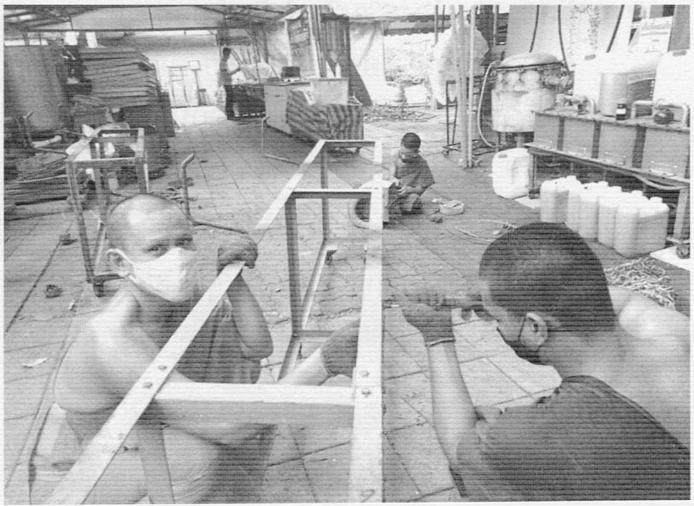
ฉะนั้น ก็อยากจะฝากศรัทธาญาติโยมสาธุชนทุกท่านว่า ให้สมาทานศีล รักษาศีล เมื่อมีศีลแล้ว ในช่วงอย่างนี้ เราไม่ควรจะฆ่าทำลายชีวิตซึ่งกันและกัน และที่สำคัญข้อ อทินนาทาน ของอะไรก็ตามค้ากำไรเกินควร หน้ากาก เจล ค้าแพงเกินไป มันก็เป็นการผิดศีลข้อที่ ๒ นั่นเอง ช่วงนี้รักษาศีลข้อที่ ๑ อย่าฆ่าซึ่งกันและกัน แล้วก็อย่าฉวยโอกาสในการขายสินค้าแพงเกินความจำเป็น ก็จะเป็นอทินนาทาน ข้อที่ ๓ ไม่ประพฤติผิดลูกเมียคนอื่น ไม่มั่วสุม ซึ่งช่วงนี้ก็อันตรายมาก แล้วข้อ ๔ ข่าวลือที่เป็นข่าวปลอม มันเป็นมุสาวาทนะ ผลของมุสาวาท พอจะพูดอะไร ใครก็ไม่เชื่อแล้ว และที่สำคัญ ภพชาติต่อไปก็ทำให้เป็นคนที่รูปร่างไม่สมสัดส่วน เป็นเศษกรรมของการพูดเท็จ เพราะฉะนั้นข่าวลวงหรือข่าวเท็จพยายามอย่าส่งต่อ ต้องเช็คให้แน่ใจ แล้วสุดท้ายการไม่เสพสิ่งเสพติดต่างๆ สุรา ยาเมา บุหรี่ที่จะทำลายสุขภาพ ถ้ารักษาข้อนี้ได้ สุขภาพก็จะดี โรคที่เข้ามาก็ไม่สามารถเล่นงานเราได้ ถ้าบุหรี่ก็ยังสูบ เหล้าก็ยังดื่ม โควิดเอาไปจัดการแน่นอน สู้ไม่ไหว

ฉะนั้น อยากจะขอฝากศีล ๕ เป็นต้นทุนของชีวิต ถ้ามากกว่าศีล ๕ ก็คือหน้ากากกับบทสวดต่างๆ เพื่อให้เราสบายใจ ไม่เครียด ถ้าคนเครียด โรคนี้มันก็ชอบด้วย ถ้าเราสวดมนต์แล้วความเครียดก็จะหาย สุดท้ายก็คือปัญญา ปัญญาต้องติดตามว่า วิธีการจัดการกับโควิด มันไม่หายไปหรอก ยังอยู่กับเราอีกนาน แต่เราจะอยู่กับโควิด-19 นี้อย่างไร โบราณเขาบอกว่า ถ้ากักตัวอยู่คนเดียวให้ระวังยั้งความคิด ถ้าอยู่กับโควิดให้ระวังปาก ถ้าอยู่ร่วมราษฎร์ให้ระวังยั้งทำการ คือเคารพกฎหมาย แต่ถ้าอยู่ร่วมกับคนพาลที่ไม่ยอมกักตัว ให้ระวังทุกอย่าง อันนี้สำคัญมากๆ เจริญพร

ปุจฉา : ช่วงนี้หลายคนอยู่บ้าน ก็ถือเป็นโอกาสดีๆ ที่จะได้อยู่กับตัวเอง ได้ฝึกสมาธิ ได้ทำอะไรดีๆ ให้กับตัวเองใช่ไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : ใช่ ตอนนี้อยู่ที่บ้าน รดน้ำต้นไม้ ล้างบ้าน ทำความสะอาดประตู หน้าต่าง ถ้าไม่มีน้ำยาอะไรฉีด ที่วัดก็มีน้ำยาให้ไปฉีดพ่นกลอน









ประตู แล้วก็ทางเข้าบ้าน โต๊ะตรงไหนที่มีฝุ่น มีอะไรที่คิดว่าติดเชื้อ เอาน้ำยาไปเช็ดทำความสะอาดได้เลย จากนั้นอาจจะปลูกผัก รดน้ำต้นไม้ ขึ้นไปสวดมนต์ นั่งสมาธิ เป็นเวลาที่เราจะได้อยู่กับเนื้อกับตัว ดูแลตัวเราเองอย่างแท้จริง เพราะฉะนั้น ก็พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส

ถึงเวลาที่ทุกท่านจะทบทวนชีวิตของเราว่า เราเกิดมาทำไม เราเกิดมาเพื่ออะไรถ้าเราเข้าใจชีวิตของเราอย่างนี้แล้ว ก็จะพลิกวิกฤตจากโรคให้เป็นโอกาส ทำให้เราได้ดูแลสุขภาพของเรามากขึ้น ทำให้เราอยู่กับเนื้อกับตัวมากขึ้น มีเวลาอยู่กับครอบครัวได้มากขึ้น มีโอกาสช่วยเหลือสังคมได้มากขึ้น ตอนนี้สังคมกำลังต้องการความช่วยเหลือ เรากักตัวก็เป็นการช่วยเหลือสังคมไม่ให้โรคมันแพร่กระจาย มีเงินมีทองจะบริจาคเป็นอุปกรณ์ทางการแพทย์ก็บริจาคได้ ถ้าไม่มีเงินไม่มีทอง แต่มีร่างกายก็มาช่วยทำวัสดุในการป้องกัน อย่างเช่น ทำหน้ากาก ทำนั่นนี่ก็ทำได้ ซึ่งช่วงนี้เป็นช่วงที่ดีที่สุด ขอเจริญพร

ผู้สัมภาษณ์ : ถ้าหากว่าคุณผู้ฟังจะติดต่อกับทางวัด ติดต่อฝ่ายประสานงานข้อมูล โทร. ๐๖๖-๑๕๙-๙๕๕๘ นะคะ วันนี้ขอกราบนมัสการพระอาจารย์ค่ะ

พระอาจารย์ : เจริญพร

ที่มา : สัมภาษณ์ ท่านอาจารย์พระมหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร FM 92 MHz วิทยุศึกษา ๗ เมษายน ๒๕๖๓

ขออนุโมทนาบุญผู้ร่วมจัดพิมพ์วารสารฉบับนี้

๑. ชมรมกัลยาณธรรม
๒. คุณจิรวรรณ ศิริจิตร และครอบครัว
๓. คุณสุวพร หทัยสุทธิธรรม และครอบครัว
๔. พล.อ.ต. สมโภค-คุณสุจิตรา หงสไกรและครอบครัว
๕. คุณพ่อวัชระ-คุณแม่ทองสุก โลหารักษ์พงศ์ และครอบครัว



โรคนั้นเกิดจาก 4 สมุฏฐาน

พระมหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร
วัดจากแดง ต.ทรงคนอง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ

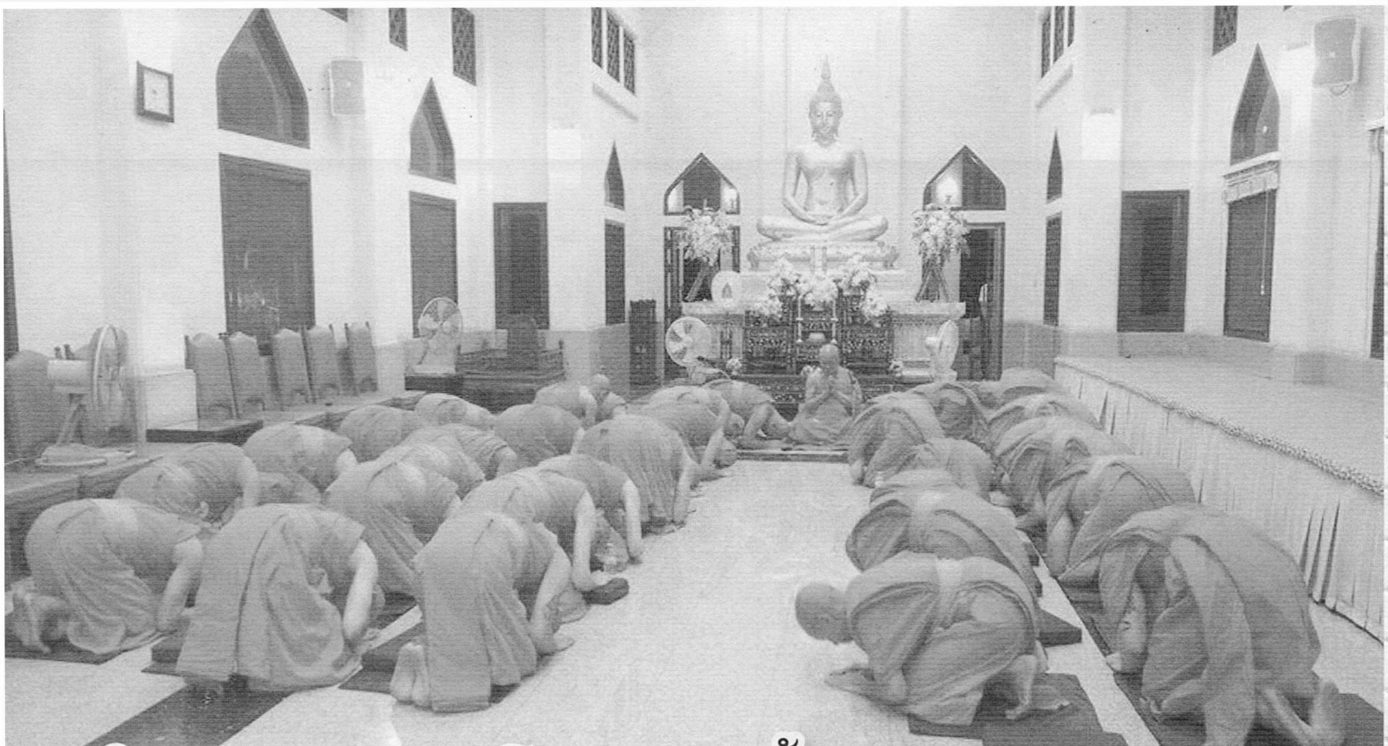
สมุฏฐาน	วิธีแก้	วิธีปฏิบัติ
1.กรรม - อกุศลกรรม เช่น ชอบผิดศีล	**1.แก้ที่กรรม** - เปลี่ยนพฤติกรรมจากอกุศลกรรม มาทำกุศลกรรม เช่น ให้ทาน สมาทาน รักษาศีล เจริญภาวนา มีกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต ไม่ฆ่าสัตว์ = อายุยืน ไม่ลักทรัพย์ = ทรัพย์ปลอดภัย จากภัยพิบัติ ทั้ง 5 ไม่ประพฤติผิดในกาม = ครอบครัวอบอุ่น ไม่มุสา = ไม่ตื่นตระหนก ไม่ดื่มสุรา = ปลอดภัย ไม่หลงตาย	**เชิญรักษาศีล** 1.ไม่ฆ่าสัตว์ 2.ไม่ลักทรัพย์ 3.ไม่ผิดลูกเมีย 4.ไม่โกหก (สร้างข่าวปลอม) 5.ไม่เสพสุรา ยาเสพติด
2.จิต - เครียด งก เหม่อลอย ฟุ้งซ่าน	**2.แก้ที่จิต** - ฝึกขันติ แผ่เมตตา สวดมนต์ภาวนา ให้จิตมีพลัง ผู้สวด - สวดถูกอักขระ - แปลได้ - มีเมตตา ผู้ฟัง - มีสัมมาทิฏฐิ - ไม่ทำอนันตริยกรรม - มีความเชื่อ	**เชิญทำสมาธิ** ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือ สวดมนต์บทต่าง ๆ หากไม่มีผล เพราะเหตุ 1.กัมมันตราย (อนันตริยกรรม) 2.วิปากันตราย (ผลกรรม) 3.กิเลสันตราย (มิจฉาทิฏฐิ)
3.อุตุ - อากาศวิปริต เพราะ 5 เหตุ (เย็นมาก ร้อนมาก)	**3.แก้ที่อุตุ** - ลดการทิ้งขยะ คัดแยกขยะ นำกลับมาใช้ใหม่ได้ ถึง 80% (ปุ๋ย 80% รีไซเคิล 20%) แล้วปลูกต้นไม้ช่วยลดโลกร้อน	**เชิญสร้างปัญญา** คัดแยกขยะ ทิ้ง/เผาทำลายอย่างถูกวิธี ขยันปลูกต้นไม้ เอาน้ำมาทำบุญ ใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า งดเผาป่าทุกชนิด
4.อาหาร - มีพิษตามธรรมชาติ และสารพิษที่มนุษย์ใส่ลงไป เช่นยาฆ่าหญ้า ยาฆ่าแมลง ปุ๋ยเคมี	**4.แก้ที่อาหาร** - ใช้ปัญญาในการผลิตอาหาร ปลูกพืช โดยปราศจากสารพิษ และเลือกบริโภคอาหารด้วยปัญญา	**เชิญสร้างปัญญา** - กินร้อน / ช้อนกู /อยู่ห่างๆ /ล้างมือมาก ๆ /ใส่หน้ากากประจำ



สุข เท่า สโลแกน
ทุกข์ แสวง อริยสัจ

ของไม่จริง* อยากใส่เข้า　　มาแทน　(*ความงาม-สุข-เที่ยง-แท้)
ของจริง* กลับโกรธแค้น　　ขับไล่　(*ความไม่งาม-ทุกข์-ไม่เที่ยง-ไม่แท้)
งาม-สุข-เที่ยง-แท้ แผน　　ลวงโลก
ทุกข์ จริง ทิ้งสัจไว้　　ส่งให้ แสวงธรรมฯ

ปปัญจา



ในสถานการณ์โควิด-19 นี้ โพชฌงค์: สวดก็ได้ แต่ถ้าใช้ จะยิ่งดี

ปัญญาปริทัศน์ • สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ในสถานการณ์โควิด-19 นี้
โพชฌงค์: สวดก็ได้ แต่ถ้าใช้ จะยิ่งดี*

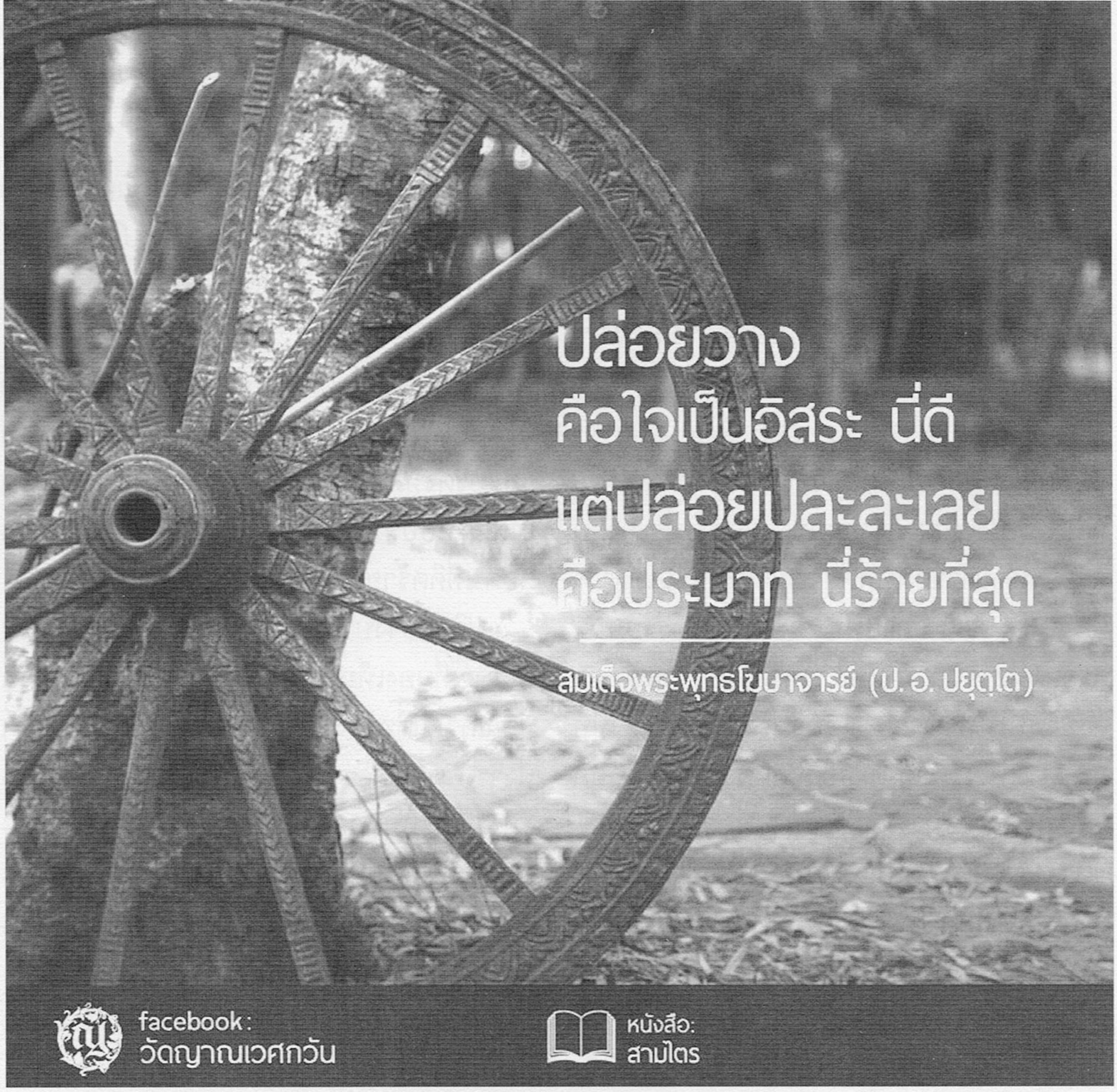
ตอนนี้ ประชาชนคนทั่วไป จิตใจมาอยู่กับเรื่องโรคระบาดโควิด-19 ทำให้จิตใจและพฤติกรรมเป็นไปกันต่างๆ เป็นไปด้วยดีบ้าง ไม่สบายใจ พาให้ขัดข้องว้าวุ่นขุ่นใจกันไปต่างๆ บ้าง นี่ก็เป็นด้านหนึ่ง แล้วอีกด้านหนึ่ง ท่านที่ปรารถนาดี มีความหวังดีต่อประชาชน ต่อสังคม ก็หาทางที่จะช่วยกันไป นอกจากในเรื่องของการบำบัดรักษา ตรงไปที่โรคภัยและคนที่เจ็บไข้แล้ว ก็หาทางช่วยในด้านอื่นๆ มากมาย ที่จะช่วยให้ทุกคนมีชีวิตที่ดี เป็นอยู่ปลอดภัยผ่านสถานการณ์ของโรคร้ายนี้ไปได้

ด้านหนึ่งที่หลายท่านห่วงใย ก็คือเรื่องจิตใจ มีข่าวว่านิมนต์พระไปสวดโพชฌงค์ พอได้ยินว่านิมนต์พระสวดโพชฌงค์ สำหรับคนเก่าๆ ใกล้วัด ซึ่งอยู่ในประเพณีที่สืบกันมา ก็พอจะคุ้นใจแล้วก็พอใจ แต่มาถึงรุ่นนี้ แม้แต่คนใกล้วัดที่ไม่คุ้นนัก ก็ยังสงสัยแปร่งใจอยู่บ้าง ส่วนคนข้างนอกบางทีก็ถึงกับขัดใจว่า นิมนต์พระให้มาสวดโพชฌงค์อะไรกัน โพชฌงค์จะมาแก้โรคได้อย่างไร ถ้าไม่ทำความเข้าใจกันไว้ ก็อาจจะทำให้มองไม่ดี หรือมีความสับสน แต่จะอย่างไรก็ตาม ในขั้นต้นนี้ ก็ควรเข้าใจกันโดยมองไว้ก่อนว่า ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของความปรารถนาดีที่อยากให้ทุกคน ให้ทั้งสังคมนี้ ผ่านพ้นสถานการณ์ที่ถือว่าเลวร้ายอันนี้ ไปได้ด้วยดี

---

*ธรรมกถาของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) กล่าว ณ ที่พักพระอาพาธ ในชนบทอำเภอด่านช้าง ๙ - ๑๐ เม.ย. ๒๕๖๓

[ขออนุโมทนา ทีมงานจิตอาสาของชมรมกัลยาณธรรม มี ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์ เป็นประธาน ที่ได้บำเพ็ญไวยาวัจมัยบุญกิริยาในการถอดเสียง เป็นตัวอักษร โดยความเอื้ออำนวยการประสานงานของ พระครูประคุณสรกิจ (การุณย์ กุสลนนฺโท)]



๑ ขั้นศรัทธา : ให้สังคมสามัคคี คนมีกำลังใจ

คราววิกฤติโควิด-19 เราอยู่กันด้วยความรู้เข้าใจ และหวังดี สวดมนต์ สวดปริตร คืออย่างไร ควรได้ทั้งความรู้ และจิตใจที่ดี

เพื่อให้อยู่กันด้วยความรู้เข้าใจ ก็มาทำความเข้าใจในเรื่องเก่าๆ กันไว้นิดหน่อย การสวดโพชฌงค์นี้ ก็เป็นเรื่องในพระพุทธศาสนา ที่เรามีประเพณีสวดมนต์ซึ่งนิยมกันมาอย่างหนึ่ง เรียกว่า **สวดพระปริตร** ถือว่าเป็นการให้ความคุ้มครองป้องกัน ช่วยให้ปลอดภัยพ้นอันตราย

คำว่า **"ปริตร"** นี้ ชาวบ้านมักจะอ่านออกเสียงว่า "ปะ-ริด" แต่ถ้าถืออย่างทางการ ตาม *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน* ท่านให้อ่านว่า "ปะ-หริด" แปลง่ายๆ อย่างที่บอกเมื่อกี้ว่า เป็นเครื่องคุ้มครองป้องกัน บทสวดเพื่อความคุ้มครองป้องกันอย่างนี้ บทหนึ่ง ก็เป็นปริตรหนึ่ง ท่านจัดประมวลมาตั้งแบบแผน เป็นชุดเล็กมี ๗ เรียกว่าเจ็ดตำนาน และชุดใหญ่มี ๑๒ เรียกว่าสิบสองตำนาน

ควรทราบความเป็นมาของปริตรไว้สักหน่อย อย่างที่รู้กันดี พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นในดินแดนที่เรียกว่าชมพูทวีป ที่นั่น เวลานั้น เขาถือว่า พราหมณ์ และฤษีดาบส เป็นบุคคลชั้นสูง เป็นคนศักดิ์สิทธิ์ มักมีฤทธิ์ มีอำนาจพิเศษ

ถือกันว่า พราหมณ์ และฤษีดาบสที่เก่งๆ มีมนต์ขลัง รู้มนตร์ในคัมภีร์อาถรรพเวท เมื่อโกรธหรือจะลงโทษใคร ก็ร่ายมนต์ด้วยฤทธิ์เดชของตน หรืออ้างอำนาจของเทพเจ้า สาปแช่งให้เป็นไปต่างๆ เช่น ให้ศีรษะแตกตายใน ๗ วัน สามารถร่ายมนต์สะกดคนหรือสัตว์ทั้งหลาย ให้อยู่ใต้อำนาจของตัว สั่งบังคับให้ทำอะไรๆ ได้ตามใจปรารถนา เช่น สะกดให้หลับ สะกดให้อ้าปากค้าง พูดไม่ออกได้ทั้งนั้น หรือทำร้ายให้เป็นไปต่างๆ สุดแต่จะข่มเหงรังแก หรือแก้แค้นกันอย่างไรๆ

สำหรับคนทั่วไป ซึ่งไม่มีฤทธิ์เดช เมื่ออยากมีอยากใช้มนต์ ก็ไปเรียนจากพราหมณ์ จากฤษี หรือจะลักจำเอา ก็นำไปใช้การได้

เมื่อพระพุทธศาสนาเกิดขึ้น ได้สอนให้คนมีเมตตาการุณย์ ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้าย ไม่ทำการรุนแรง จึงไม่มีการใช้มนต์/มนตร์ (บาลี เป็น มนฺต - มนต์, สันสกฤต เป็น มนฺตฺร - มนตร์) แต่คนทั้งสังคมนั้น คุ้นอยู่กับวัฒนธรรมเวทมนตร์ บางคนก็เป็นมนตรการ หรือชำนาญมนตรวิทยามาก่อน แล้วสลัดเลิกมาเข้าสู่พระพุทธศาสนา แม้มาถือหลักพระพุทธศาสนาแล้ว แต่ถ้ายังไม่ได้เรียนรู้ ไม่มีการศึกษาหนักแน่นเพียงพอ เมื่ออยู่ในบรรยากาศอย่างเก่าของสังคมแบบนั้น ก็อาจจะรู้สึกอ้างว้างหรือหวั่นไหว นี่คือสภาพที่ทำให้เกิดมีปริตร (บาลี : ปริตฺต) ขึ้นมาปิดช่องว่าง หรือเป็นทางเบี่ยงเชื่อมต่อเข้าสู่พระพุทธศาสนา ปริตร แปลว่าเครื่องรักษาคุ้มครองป้องกัน ก็เป็นบทสวด แต่ไม่มีเรื่องของการสาปแช่งทำร้ายใช้โลภะ โทสะ อย่างมนต์ของพราหมณ์ ของฤษี (ตามปกติ ในคัมภีร์ไม่ใช้คำว่าสวดปริตร แต่ใช้คำว่าทำปริตร คือ ปริตฺตกรณ หมายความว่า ทำเครื่องปกป้องรักษา)

ปริตรนั้น เน้นเมตตานำหน้า หรือเป็นตัวยืน ตั้งแต่จะเริ่มสวด ก็ให้ตั้งจิตเมตตาขึ้นมาก่อน และปริตรหลายบท ก็มีเนื้อความที่เป็นการแสดง **เมตตา** คือปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ ต่อทุกคน แม้ต่อคนที่คิดร้าย หรือตั้งตัวเป็นศัตรู

ปริตรบางบทบอกสาระว่า มีความมั่นใจในตนเอง ที่มองเห็นว่าได้ทำกิจหน้าที่ถูกต้อง หรือมีคุณความดีอย่างนั้นๆ แล้ว พร้อมกับมีเมตตาปรารถนาดีต่อคู่กรณี หรือต่อผู้อื่น

ปริตรที่บอกความกว้างๆ ก็คืออ้างอิง **พระรัตนตรัย** ซึ่งมีพระคุณยิ่งใหญ่กว้างขวางและครอบคลุม ความจริง ความบริสุทธิ์ ความถูกต้อง ความดีงามทั้งหมด โดยระลึกขึ้นมาทำให้เกิดกำลังความมั่นใจ คุ้มครองรักษาพาตนให้ปลอดภัยพ้นอันตราย

อาจจะพูดถึงสาระของปริตรเป็นแนวกว้างๆ ว่า เริ่มต้นก็ให้ตั้งเมตตาจิตขึ้นมา ต่อจากมี**เมตตา**นำหน้า พาใจให้สงบเย็นดีแล้ว ก็มีสตินึกระลึกเอา **สัจจะ** เอาความจริง เอา**ธรรม** เอาคุณความดีที่ตนมีตนปฏิบัติ เป็นที่อ้างอิงในการป้องกันรักษาตัวให้ปลอดภัยพ้นอันตราย ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง เข้มแข็งมั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่สะทกสะท้าน และมี**สติ**มั่น ใจอยู่กับตัว แล้วก็ใช้**ปัญญา**แก้ไขปัญหา จัดการกับสถานการณ์ได้อย่างดีที่สุด

ทีนี้ สำหรับคนที่สวดโดยไม่รู้ไม่เข้าใจความหมาย อย่างในเมืองไทย คนทั่วไปไม่รู้ภาษาบาลี ก็สวดด้วยศรัทธา แม้จะไม่รู้ไม่เข้าใจเนื้อความ ก็ได้ผลในแง่ที่ทำให้ใจสงบ ใจมาอยู่กับตัว คือ ตั้งสติได้แล้วก็มีกำลังใจ มั่นใจ

ถ้าชุมนุมสวดมนต์ ก็มีเพื่อน มีมิตรร่วมใจ ได้กำลังใจมาเสริมกัน ถึงจะไม่มาชุมนุมกันเป็นกายสามัคคี ก็มีจิตสามัคคี เมื่อได้อย่างนี้แล้ว ถ้าไม่มัวเพลินเรื่อยเปื่อยจบไปเปล่าๆ ก็พร้อมที่จะทำการอย่างหนึ่งอย่างใด ที่ได้คิดหมายไว้โดยพร้อมเพรียงกัน

ดังที่ว่าแล้ว ปริตรนี้เกิดมีขึ้นในบรรยากาศของสังคมแบบพราหมณ์ที่มีมนต์ดังกระหึ่ม และพึมพำๆ อยู่ทั่วไป ในบางครั้งบางคราว ท่านจึงเอาคำว่ามนต์นั้น มาเรียกปริตร ในเชิงเทียบเคียงทำนองล้อคำล้อความของพราหมณ์นั้นว่า นี่เป็น "พุทธมนต์" และก็มีท่านผู้รู้ในเมืองไทยนี้ เรียกมนต์/มนตร์ ที่เป็นปกติของพวกพราหมณ์นั้น ให้เห็นต่างแยกออกไปว่า "เวทมนตร์"

(พระเถราจารย์บางท่าน เมื่อโต้กับพราหมณ์ เรียกคำตรัสสอนของพระพุทธเจ้าว่า **"พุทธมนต์"** เพื่อให้พราหมณ์คิดเทียบเอง)

โพชฌงค์ หลักธรรมใหญ่ ใช้สวดมนต์ก็ได้ เพื่อปูพื้นใจที่ดี

เรื่องพระปริตรก็เกิดมีเป็นมาอย่างที่ได้เล่าพอให้รู้เข้าใจคร่าวๆ แล้วนั้น ทีนี้ ในบรรดาปริตรเหล่านั้น ก็มีปริตรหนึ่ง ชื่อว่า "โพชฌังคปริตร" หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า มีการเอาโพชฌงค์มาใช้เป็นปริตรบทหนึ่งด้วย

เรื่องนี้ ขอทำความเข้าใจกันก่อนว่า ความจริง โพชฌงค์ หรือโพชฌังคะนี่ เป็นธรรมหมวดหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเป็นหลักไว้ มีความสมบูรณ์ในตัวของหลักนี้เอง แปลง่ายๆ ว่า (ธรรมที่เป็น) องค์ของการตรัสรู้ มี ๗ ข้อ จึงเรียกชื่อเต็มว่า "โพชฌงค์ ๗" คือ เมื่อปฏิบัติได้เต็มครบ ๗ องค์นี้ ก็จะทำให้เกิดความตื่นรู้ ไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดถึงการตรัสรู้

โพชฌงค์ ๗ เป็นหลักธรรมใหญ่อันสำคัญอยู่อย่างนี้ แล้วต่อมาได้มีการนำเอาหลักโพชฌงค์ ๗ นี้มาใช้สวดเป็นปริตรบทหนึ่ง อันนี้เป็นเรื่องที่เป็นมาอีกขั้นตอนหนึ่ง

ทำไมจึงเอามาจัดเอามาใช้เป็นปริตร ก็อย่างที่ว่าแล้ว เรื่องเป็นมาในสังคมภายใต้บรรยากาศของศาสนาพราหมณ์ ที่กระหึ่มไปด้วยเสียงสวดมนต์/มนตร์ พระพุทธศาสนาไม่ยอมรับมนต์/มนตร์เหล่านั้น แต่ได้มีปริตต์/ปริตรขึ้นมา ซึ่งในคัมภีร์ยุคหลังบางแห่ง ใช้คำเลียนหรือล้อศัพท์ของพราหมณ์ เรียกปริตรว่าพุทธมนต์

ปริตรของพุทธ ที่เรียกแบบล้อคำของพราหมณ์ว่าพุทธมนต์นั้น ต่างจากมนต์/มนตร์/เวทมนตร์ของพราหมณ์อย่างไร ได้อธิบายไปพอสมควรแล้ว

ทีนี้ คำสอนคำแสดงธรรมในพระสูตรบางแห่งบ้าง ในบางชาดกบ้าง ที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับการอ้างอิงธรรม อ้างอิงความดีงาม อ้างอิงสัจจะ หรืออ้างอิงพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณแล้ว พ้นภัยหายโรคเป็นต้น มีอยู่ที่ไหน ท่านก็นำมาจัด นำมาใช้เป็นบทสวดที่เรียกว่า ปริตร ซึ่งแปลว่า เครื่องคุ้มครองป้องกัน ปริตรนั้นก็มีหลายบท แล้วก็มีเพิ่มขึ้นๆ

คราวหนึ่งท่านได้คิดว่า หลักธรรมโพชฌงค์ ๗ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นี่ เอามาสวดเป็นปริตร จะคุ้มครองป้องกันให้พ้นภัยอันตรายได้ โดยเฉพาะในแง่ของโรคภัยไข้เจ็บ

ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ก็คือ มีเรื่องในพระไตรปิฎกเล่าไว้ว่า คราวหนึ่งพระมหากัสสปเถระ ซึ่งเป็นพระมหาสาวกสำคัญมากองค์หนึ่ง ได้อาพาธ ถึงขั้นป่วยหนัก

ครั้งนั้น พระพุทธเจ้าได้เสด็จไปทรงเยี่ยมพระมหากัสสปะ พระองค์ตรัสถามอาการอาพาธ

ของท่าน และในการสนทนา ก็ทรงยกเรื่องโพชฌงค์ขึ้นมา แล้วตรัสบรรยายอธิบาย เป็นส่วนเสริมการเยี่ยมเยียนสนทนา

ที่จริง โพชฌงค์ก็เป็นธรรมที่พระมหากัสสปะรู้เข้าใจและได้ปฏิบัติมาสำเร็จผลจนบรรลุจุดหมายแล้ว แต่พระพุทธเจ้ามาตรัสอธิบาย เป็นการแสดงธรรมทบทวนและย้ำความสำคัญ ไม่ทราบว่ายาวนานเท่าไร ปรากฏว่า เมื่อตรัสจบลง พระมหากัสสปะชื่นชมยินดี มีความสุขใจมาก พูดอย่างภาษาชาวบ้านว่ามีกำลังใจแรงขึ้นมา เช่นว่า มีปีติ มีความซึ้งใจ จนทำให้ท่านหายอาพาธ

อีกคราวหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งก็เป็นพระสาวกที่สำคัญมาก เป็นอัครสาวกองค์ที่สองได้อาพาธลง พระพุทธเจ้าก็ได้เสด็จไปทรงเยี่ยมและทักทายปราศรัย แล้วตอนหนึ่ง พระองค์ได้ตรัสบรรยายเรื่องโพชฌงค์ ซึ่งก็เป็นเรื่องที่พระมหาโมคคัลลานะท่านทราบดีอยู่ ทำนองว่าให้ท่านฟังสิ่งที่ท่านรู้เข้าใจได้ประสบมาเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ท่านได้เจริญในธรรม จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพานมาแล้ว เท่ากับได้ทบทวนประสบการณ์ทางจิตใจและทางปัญญาที่ท่านได้ผ่านการปฏิบัติมาแล้ว ได้ฟื้นภาวะจิตที่ดีงาม มีปีติ มีความสุข เป็นต้นนั้นขึ้นมา

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสจบแล้ว พระมหาโมคคัลลานะก็ชื่นชมยินดี และในขณะที่จิตใจของท่านมีกำลังแข็งแรงขึ้นมา ท่านก็หายจากอาพาธนั้น

คราวหนึ่ง พระพุทธเจ้าเองประชวร ตอนนั้นพระมหาจุนทะซึ่งเป็นพระมหาสาวกองค์หนึ่ง ได้มาเป็นผู้อุปัฏฐาก คอยเฝ้าดูแลอยู่ ในวาระหนึ่งท่านเข้ามาดูว่าอาการอาพาธของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไรบ้าง พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระมหาจุนทะว่า นี่เธอ.. เอาโพชฌงค์มาพูดอธิบายซิ

ที่จริง โพชฌงค์นั้น พระพุทธเจ้าทรงทราบดี เพราะพระองค์ได้ตรัสแสดงไว้เอง แต่คราวนี้พระองค์จะทรงฟัง จึงตรัสให้พระมหาจุนทะกล่าวตามความรู้ความสามารถของท่าน พระมหาจุนทะก็กล่าวอธิบายแสดงโพชฌงค์ไปตามลำดับจนกระทั่งจบ พอจบลง พระพุทธเจ้าทรงพอพระทัย ก็ทรงหายอาพาธ

นี้คือเรื่องราวความเป็นมา ที่พระโบราณาจารย์ยกเป็นข้อปรารภ ในการพิจารณานำเอาโพชฌงค์มาจัดเป็นปริตรบทหนึ่ง และได้เรียบเรียงบทสวดที่เรียกว่าโพชฌังคปริตรขึ้นมา ซึ่งนิยมสวดให้คนเจ็บไข้ฟัง เพื่อช่วยให้หายจากโรค

สามัคคี มีกำลังใจ ตั้งสติได้ ใช้ปัญญา ฝ่าวิกฤติให้ผ่านพ้นไป

ทีนี้ เมื่อเรื่องมาถึงเรา โดยมีทั้งโพชฌงค์ที่เป็นหลักปฏิบัติธรรม ที่เป็นองค์ของโพธิ และโพชฌงค์ที่เป็นปริตร ที่ใช้สวดเป็นพุทธมนต์ เราก็มองโพชฌงค์ได้ใน ๒ ระดับ คือ

๑. *ระดับศรัทธา* การเอาโพชฌงค์มาสวดเป็นปริตรนี่ เห็นได้ว่าเป็นการใช้ประโยชน์ในระดับศรัทธา คือมุ่งไปทางด้านจิตใจ ศรัทธาทำให้คนมีใจสดชื่น ร่าเริง แจ่มใส มีกำลังใจเข้มแข็ง ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญที่จะช่วยให้เป็นอยู่ดำเนินชีวิตได้ดี กำลังใจที่เข้มแข็งนั้นทำให้กายแข็งแรงได้ด้วย จึงเป็นส่วนช่วยให้หายโรคหายภัยได้ ตรงข้ามกับคนหมดกำลังใจ ที่ทรุดลงให้เห็นได้ชัดๆ

๒. *ระดับปัญญา* เป็นเรื่องของการรู้เข้าใจโพชฌงค์ที่เป็นหลักธรรมแล้วนำมาใช้มาปฏิบัติให้ก้าวไปจนได้บรรลุผลที่เป็นจุดหมายของการปฏิบัติโพชฌงค์นั้น คือการตรัสรู้ เริ่มตั้งแต่รู้เข้าใจตัวหลักธรรมโพชฌงค์ ๗ แต่ละข้อ แต่ละ

องค์ว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีความหมายอย่างไร สัมพันธ์กันอย่างไร เอามาใช้มาปฏิบัติอย่างไร เป็นต้น

ทีนี้ก็พูดในระดับที่ ๑ ก่อน คือในระดับศรัทธา ที่ว่าเป็นด้านจิตใจ อย่างที่เอามาใช้สวดมนต์กันนี้

จะเห็นว่า ในสถานการณ์อย่างเวลานี้ เมื่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บถึงขั้นมีโรคระบาด เป็นเหตุการณ์ใหญ่ขึ้นมา ก็ทำให้คนตระหนกตกใจ หวาดหวั่นพรั่นพรึง ทำให้คนหลายพวกหลายหมู่ดำเนินชีวิตไม่สะดวก อะไรๆ ก็ไม่เป็นไปตามที่ตัวเองจะเป็นอยู่ได้ตามปกติ ต้องมาติดขัดเรื่องโน้นเรื่องนี้ บ้างก็ทำงานทำการไม่ได้ ถึงกับตกงาน ไม่มีงานทำชีวิตติดขัด จิตใจวุ่นวาย เป็นกันไปต่างๆ

ในสภาพอย่างนี้ จิตใจของคนก็มีอาการเป็นไปต่างๆ บ้างก็ตระหนกตกใจ บ้างก็หวาดกลัว บ้างก็วิตกกังวล บ้างก็ห่วงใยคนนั้นคนนี้ บ้างก็โกรธ ขัดเคือง ไม่พอใจ บ้างก็ซึมเศร้าเหงาหงอย บ้างก็กระวนกระวาย กลุ้มอกกลุ้มใจ บ้างก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เป็นไปต่างๆ รวมแล้วก็เป็นสภาพจิตที่ไม่ดี แล้วก็แปลกแยกกัน ถึงกับแตกแยกกันก็มี อย่างนี้ก็คือจิตใจคนชักจะระส่ำระสาย แล้วถ้าจัดการไม่ได้ นำทางไม่ดี ก็จะไปถึงขั้นที่สังคมระส่ำระสาย

ในสภาพเช่นนี้ ถ้าจะให้ดี ต้องแก้ปัญหาให้ถึงพื้นฐาน ขั้นที่ ๑ ก็คือ ทำอย่างไรจะให้คนมีใจสงบลง รวมเป็นอย่างเดียวหรือไปในทางเดียวกัน เมื่อคนทั้งหลายมีใจว้าวุ่นขุ่นมัวรู้สึกนึกคิดกันไปต่างๆ นั้น พอทุกคนมีใจสงบลงได้ ก็มีใจรวมกัน คือรวมกันในความสงบเป็นอย่างเดียวกัน นี่เป็นการรวมกันในขั้นพื้นฐาน

แล้วทีนี้จะให้ดี ก็ร่วมเดิน ร่วมดำเนินความคิดความเห็นทำการทั้งหลายไปในทางเดียวกัน อย่างนี้ก็เป็นความพร้อมเพรียงสามัคคี เหมือนมีใจลงเรือด้วยกันไปในทางเดียว เมื่อสามัคคีกัน ก็จะทำอะไรต่ออะไรได้โดยพร้อมเพรียง แล้วก็จะสำเร็จผลได้ง่าย

เวลานี้ คนทั้งหลายในประเทศนี้ ในสังคมนี้ ก็เหมือนคนลงเรือลำเดียวกัน แล่นฝ่าพายุร้ายโควิด-19 ไปด้วยกันบนทะเลใหญ่ ถ้าสามัคคีมีใจรวมร่วมไปในทางเดียวกัน ทำอะไรๆ ประสานสอดคล้องไปด้วยกันในการที่จะฝ่าคลื่นลมที่แรงร้าย เรือไทยก็จะผ่านพ้นภัยอันตรายไปถึงจุดหมายแห่งความสุขได้โดยสวัสดี

การสวดมนต์ และฟังสวดมนต์นี่ ช่วยทำให้ใจสงบ ตามปกติ คนที่สวดมนต์และฟังสวดมนต์ก็คือญาติโยมประชาชนคนที่มีศรัทธาอยู่แล้ว พอฟังพระสวดมนต์ หรือตนเองสวดมนต์ก็ตาม ใจก็นึกโน้มไปในเรื่องบุญเรื่องธรรม ในความดีงาม ทำให้เป็นจิตใจที่ดี เกิดมีปีติในบุญในธรรม พอได้ฟังได้สวดนั้น

หนึ่ง เสียงสวดคำสวดก็มาครองใจแทนที่หรือไม่ก็กั้นความคิดความรู้สึกที่ตื่นตระหนกตกใจฟุ้งซ่านขุ่นมัวเศร้าหมองวุ่นวายอะไรต่างๆ ให้เงียบหายไป ใจก็สงบ เมื่อคนที่สวดที่ฟัง ต่างมีใจสงบก็มีใจรวมกันในความสงบหรือมีใจสงบเหมือนกัน

สอง มิใช่แค่นั้น การฟังการสวดนั้นยังพาใจให้นึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ นึกถึงคนที่ร่วมใจปรารถนาดี และอะไรต่ออะไรที่ดีงามก็ทำให้มีกำลังใจ เกิดความเข้มแข็งขึ้นมา

ทีนี้ เมื่อใจคนเป็นอย่างเดียวกันอย่างนี้ ก็เหมือนกับว่าตัวคนมารวมกัน ถ้าเขามาสวดด้วยกัน ก็เรียกว่ามีกายสามัคคี คือ กายมาพร้อมเพรียงอยู่ด้วยกัน เมื่อคนมาร่วมรวมกันมีกายสามัคคีก็รู้สึกอุ่นใจ มาเสริมเพิ่มกำลังกัน ให้แต่ละคนเข้มแข็งมากขึ้น

แต่ถึงแม้ตัวไม่ได้มา ไม่ได้กายสามัคคี แต่ถ้าใจสามัคคี ใจพร้อมเพรียงกัน คือ ใจเป็นอย่างเดียวกัน รวมกันในความสงบ รวมกันในศรัทธา ก็เป็นใจที่มีความสามัคคี เรียกว่ามีจิตสามัคคี ก็ยิ่งมีกำลังแรง เพราะจิตสามัคคี เป็นฐานของกายสามัคคี

เมื่อคนมีจิตสามัคคีแล้ว กายสามัคคีจึงจะมีความหมาย ถ้าเอากายมารวมกันเป็นกายสามัคคี แต่ใจไม่เอาด้วยกันนี่ กายสามัคคีก็ไม่มีความหมาย กำลังพลมากมายก็ไปไม่รอด

ฉะนั้น จิตสามัคคี หรือใจสามัคคีนี่สำคัญ คนที่ฟังที่สวดมนต์ มีจิตใจมารวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในความสงบ มีใจระลึกนึกถึงด้วยศรัทธาในพระพุทธเจ้า ในธรรม ในความดีงามต่างๆ ในเรื่องที่ดีมีประโยชน์อันควรจะทำ ก็เป็นจิตใจที่ดีงาม มีความสงบ แล้วมีปีติ สดชื่นเบิกบาน แจ่มใส ก็มีกำลังใจขึ้นมา

พอใจสงบดีมีกำลังใจ ใจนั้นก็ตั้งหลักได้ ก็มีสติขึ้นมา พอสติมา ตั้งหลักได้ จะทำอะไร ใจก็พร้อม ทีนี้ก็เอาละ ถ้าเป็นคนที่ได้เรียนรู้ มีทุนความรู้เข้าใจ ปัญญาก็ทำงานเดินหน้าไปได้ นี่คือสติตั้งหลักให้ แล้วปัญญาก็คิดพิจารณาว่า ในสถานการณ์อย่างนี้ เรามีความรู้ในเรื่องนี้อย่างนี้ เราจะทำอะไร จะปฏิบัติอย่างไร กลายเป็นว่าปัญญาก็จะนำความรู้ต่างๆ มาใช้ประโยชน์ได้

นี่เป็นขั้นที่รวมใจรวมพลให้เกิดความสามัคคี และให้เกิดความพร้อมที่จะปฏิบัติการ ดำเนินการต่างๆ ต่อไป

ในสมัยก่อนนั้น ที่ท่านจัดให้มีการสวดมนต์นี้ มิใช่ว่าจะมีแค่สวดมนต์ แต่การสวดมนต์เป็นกิจกรรมชนิดที่ว่ารวมพล รวมคน รวมใจ เพื่อให้พร้อมที่จะทำการอันใดอันหนึ่งต่อไป นี่คือ ตอนนี้คนมีใจสงบแล้วนะ รวมกันเป็นหนึ่งเดียวแล้ว และก็มีสติตั้งหลักให้พร้อมละ เออ.. ทีนี้จะทำอะไรล่ะ ท่านก็ต่อด้วยการฟังธรรม

สมัยก่อนจะเป็นอย่างนี้ คือ มีหลักว่า พอสวดมนต์จบ ก็ฟังธรรม ทีนี้ ในความหมายกว้างๆ ฟังธรรมก็รวมไปถึงการเอาเรื่องดีงามที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตเป็นอยู่ มาบอกเล่าแนะนำกัน เช่น เรื่องที่ว่าจะปฏิบัติตัวอย่างไรในเวลาที่เกิดโรคภัยไข้เจ็บ อย่างที่มีโควิด-19 เกิดขึ้นนี้ มีวิธีป้องกันตัววิธีดำเนินชีวิตที่ดีงามให้เป็นไปได้อย่างไร นี่คือ เมื่อใจคนสงบด้วยการสวดมนต์แล้ว ก็ได้โอกาสนำเอาความรู้นี้มาบอกกัน และนอกจากความรู้ทั่วไปที่เป็นประโยชน์แล้ว ก็เอาธรรมะมาสอนอีก ก็ดีกันใหญ่

เรานี้ก็มีเรี่ยวแรงสู้ปัญหา มีปัญญาดับทุกข์ได้

ในสถานการณ์ที่ร้ายแรงอย่างนี้ อย่ามัวติดจมอยู่กับความคิดฟุ้งซ่านวุ่นวายว้าวุ่นขุ่นมัว ที่อะไรๆ ไม่ได้ไม่เป็นอย่างใจ อย่ามัวเจ็บใจอยู่ในความทุกข์

คนเราที่เกิดความตระหนกตกใจ เกิดความคับข้องขัดใจว่าทำอะไรไม่ได้อย่างใจ เช่นว่าจะไปเที่ยวเล่นสนุกสนานบันเทิง ก็ทำไม่ได้นั้น ก็ได้แต่ขุ่นมัว ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ไม่ดี เป็นจิตใจที่เสียหาย เสื่อมคุณภาพ จมอยู่ใต้ความทุกข์ความเดือดร้อน นอกจากเป็นจิตใจที่มีทุกข์แล้ว ก็เป็นจิตใจที่เจ็บป่วย ไม่เหมาะไม่พร้อมที่จะทำงานหรือเอาไปใช้งาน

ลองคิดกันดู เมื่อมีเรื่องทุกข์มาแล้ว เราจะทำอย่างไร ?

ถ้ามองตรงไปตรงมา ก็จะเห็นว่า เออ.. เจ้าโควิด-19 นี่มันเป็นโรคร้าย ถ้ามันเข้ามาถึงตัว ถึงกายก็จะเป็นอันตรายร้ายแรง จะทำให้คนเจ็บป่วยถึงตาย เราต้องป้องกันไม่ให้มันมาถึงตัว แต่นี่ คนเหล่านี้ ทั้งที่ก็ยังอยู่กันดีๆ โรคก็ยังไม่

มาถึงตัว ตัวก็ยังไม่เป็นโรค ก็หงุดหงิด ขัดเคือง เดือดร้อนใจว่ากันให้สับสนวุ่นวายไปหมด แล้วตัวเองอยู่กับความทุกข์เท่านั้นไม่พอ ยังทำให้คนกับคนวุ่นวายกันไปด้วย นี่มันเรื่องอะไร กลายเป็นว่าทั้งที่โรคนั้นก็ยังไม่มาถึงตัว แต่มันเก่ง มันทำร้ายถึงใจได้เลย มันมาถึง ทั้งๆ ที่ยังไม่ถึงกันกับมัน

นี่มองในแง่หนึ่ง ก็กลายเป็นว่า คนเหล่านี้ทำร้ายตัวเอง เอาเรื่องที่คิดไม่ถูกต้อง คิดผิดทาง เอามาทำร้ายใจตัวเอง ทำให้เดือดร้อนเป็นทุกข์ ทีนี้ ถ้าตั้งสติตั้งหลักได้ วางใจให้ถูก อย่างน้อยก็คิดว่า เออ.. นี่อะไรกัน โควิดก็เป็นของมัน มันทำให้เกิดสถานการณ์ร้าย มันสามารถทำร้ายเราได้ เราจะต้องคิดป้องกันแก้ไข ให้เราอยู่ของเราได้ ให้พวกเราอยู่กันได้อย่างดี แต่นี่เรามาคิดวุ่นอยู่กับเรื่องตัวเอง ทำกับใจของตัว มัวแต่คิดวิตกกังวลขัดเคืองวุ่นวายใจ นี่เราเองเอามันมาทำร้ายตัวเรา เรากลายเป็นผู้ถูกกระทำ คนที่เก่งจริงต้องเป็นผู้กระทำ ไม่ใช่เป็นผู้ถูกกระทำ ตอนนี้เราเป็นผู้ถูกกระทำ ถูกกระทำอย่างไร เราเอาเรื่องมาคิดให้เป็นปัญหาเดือดร้อนใจตัวเอง โดยไม่ได้คิดที่จะแก้ปัญหาตัวจริงเลย

เรื่องนี้บอกว่า คนที่ปฏิบัติถูกต้อง คนที่เก่งจริง ก็คือ จากการเป็นผู้ถูกกระทำ ต้องเปลี่ยนให้ตัวเป็นผู้กระทำ จากการถูกปัญหามาบีบคั้นถูกความทุกข์มากดทับตัว ต้องพลิกตัวกลับขึ้นเป็นผู้แก้ปัญหา เป็นผู้ดับทุกข์

สติจะบอกเลยว่า คุณทำผิดแล้ว โรคก็ยังไม่เป็น แต่มันทำให้ตัวเราเกิดความวุ่นวาย กลายเป็นการซ้ำเติมทำกับตัวเอง อย่างนี้ไม่ได้เรื่อง เอาใหม่ ต้องเปลี่ยน เราต้องพลิกตัวขึ้นเป็นผู้กระทำ แล้วก็เป็นผู้แก้ปัญหา เป็นผู้ดับทุกข์

ตอนนี้คือสติมาแล้ว ปัญญาก็ตามมาได้เลย พอปัญญามา ก็เดินหน้าได้ ถึงตอนนี้ก็คิดว่า เราจะจัดจะทำอะไรๆ จะดำเนินชีวิตของเราอย่างไรให้ดีที่สุด แล้วพวกเรา เพื่อนเรา ครอบครัวพี่น้องเรา จะอยู่จะทำอะไรกันอย่างไร ให้ดีที่สุด ที่จะแก้ไขเอาชนะมันได้

ที่ว่ามานี้ก็คือ เริ่มจากว่า ถ้าเรารู้จักสวดมนต์ให้ถูกต้อง ให้ได้ผลเป็นประโยชน์ ก็จัดตั้งวางฐานให้แก่ชีวิตและสังคมได้ คนเรานั้นมีฐานอยู่ที่จิต ถ้าจัดวางจิตให้ถูกต้องแล้ว เมื่อจิตนั้นดี มีความมั่นใจ มั่นคงแล้ว ก็มีสติ เมื่อจิตมีสติ สติก็ตั้งหลักให้เดินหน้าเดินงานได้ ทีนี้ปัญญาก็มา คนก็กลายเป็นผู้ดำเนินการแก้ไขปัญหา และทำการสร้างสรรค์ งานการก็เดินหน้าไป ก็แก้ไขปัญหาและทำสิ่งที่พึงต้องการได้ อย่างน้อยก็พาให้ผ่านสถานการณ์ไปได้อย่างดีที่สุด

แต่จะให้สำเร็จผลอย่างดี คนต้องสามัคคีกัน สวดมนต์พาให้ทั้งกายและใจคนมาสามัคคีกัน สามัคคีที่แท้ที่มีผลแน่ คือสามัคคีของจิตใจ เมื่อมีจิตสามัคคีแล้ว ความสามัคคีในการงานกิจการและการกระทำทางกายก็ออกมาด้วย คนก็ไปด้วยกัน เดินทางเดียวกันไปได้ด้วยดี เพราะฉะนั้น เรื่องสวดมนต์นี่ ถ้าใช้ให้ถูกให้เป็น ก็เป็นประโยชน์ได้มาก

ก็เอาเป็นว่า เราใช้สวดมนต์เป็นพื้นฐานเบื้องต้น ด้วยการที่คนมีศรัทธามานำ ทำให้จิตใจมารวมกัน เมื่อใจคนรวมกันในความดีงาม มีความสงบพร้อมกันดี มีสติตั้งหลักได้ ก็พร้อมที่จะเดินหน้าไปด้วยการใช้ปัญญา

ตอนนี้ละที่ว่า พอสวดมนต์มีใจสงบ (ไม่ใช่สวดกล่อมใจให้เคลิบเคลิ้ม) จบสวดมนต์ ออกจากสวดมนต์แล้ว ก็มีการฟังธรรม มีการพูดจาบอกเล่าให้ความรู้ ให้คติแนะนำอะไรต่างๆ หรือพร้อมใจกันทำอะไรๆ นี่คือศรัทธาที่ปฏิบัติถูกต้องก็มาต่อกับปัญญา

ในระดับปัญญา ก็คือใช้โพชฌงค์ในปฏิบัติการ ที่จะพูดกันต่อไป ตอนนี้พูดเรื่องของศรัทธาในระดับจิตใจแทรกเข้ามาให้เข้าใจไว้ก่อน

ในเรื่องของศรัทธา เรื่องของจิตใจนั้น ได้บอกแล้วว่า กำลังใจเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งที่สำคัญ ควรย้ำเรื่องนี้ไว้ด้วย

มีพุทธพจน์ที่พึงถือเป็นคติว่า "อาปทาสุ ถาโม เวทิตพฺโพ" มีความหมายว่า เรี่ยวแรงกำลังของคนนั้น พึงรู้ได้ในคราวมีภัยอันตราย เริ่มแต่กำลังใจ พอมีภัยอันตรายเกิดขึ้น เราจะรู้เลยว่าคนมีกำลังใจไหม อย่างที่พูดสั้นๆ ว่า "กำลังใจรู้ได้เมื่อภัยมา"

เราจะต้องพิสูจน์ว่าเรามีความเข้มแข็ง มีกำลัง ตัวเราเองนี่มีกำลังใจ และประเทศชาติสังคมของเรามีกำลังที่จะผจญต่อสู้แก้ไขปัญหานี้ได้

นี่เป็นเวลาที่จะพิสูจน์ตัวเอง ต้องแสดงให้เห็นว่าเรามีกำลังเข้มแข็งพอที่จะเอาชนะ ที่จะทำการให้สำเร็จ อย่างที่ท่านว่า "อาปทาสุ ถาโม เวทิตพฺโพ" เรี่ยวแรงกำลัง รู้ได้เมื่อมีภัยอันตราย

ทีนี้ ในยามมีเรื่องร้าย มีภัยอันตรายเกิดขึ้นนี้ ก็มีคติสำหรับสถานการณ์ของแต่ละคน ที่ท่านให้ไว้อีกว่า คนที่เก่งจริง คนที่ดำเนินชีวิตได้ดีนั้น **ถึงทีได้ประโยชน์สมหมาย ไม่เหลิงลอย ถึงคราวสูญเสียประโยชน์ ก็ไม่หมดกำลังใจ**

คนจำนวนมากนั้น สติไม่อยู่ ปัญญาไม่บอกให้ พอได้อะไรสำเร็จดี ได้ลาภโน่นนี่ ก็เหลิง นี่คือพลาดไปแล้ว เรียกได้ว่า เสียสติ

ทีนี้ พอสูญเสียบ้าง มีเรื่องร้าย เจอภัยพิบัติเข้า ก็หมดกำลังใจอีก อันนี้ก็ใช้ไม่ได้ ก็คือ หมดสติ

ฉะนั้น ต้องเอาคตินี้ไว้ จะได้เป็นเครื่องพิสูจน์ตัวเอง ดังที่ว่า ถึงทีได้ผลสำเร็จสมหมาย


แจกจ่ายถุงบรรเทาทุกข์ Covid 19
วัดญาณเวศกวัน

ไม่เหลิงลอย ถึงคราวเสียประโยชน์ ก็ไม่หมดกำลังใจ อันนี้จะเป็นการพิสูจน์ตัวเราเอง แล้วก็เข้ากับหลักที่ว่า เรี่ยวแรงกำลังที่มี จะรู้ได้เมื่อมีภัยอันตราย

ที่ว่าสวดมนต์จบแล้ว ให้ฟังธรรม อย่างง่ายๆ ก็สามารถแนะนำธรรมคติอย่างนี้ หรือบอกธรรมบทสั้นๆ พอให้จิตที่สงบมั่นพร้อมดีแล้วนั้น ได้งานที่จะทำด้วยปัญญาต่อไป

เป็นอันว่า การสวดมนต์ที่เป็นการปฏิบัติเบื้องต้นด้วยศรัทธา ก็สามารถใช้เป็นเครื่องเตรียมจิตใจ ช่วยให้สงบมั่นคงเกิดมีเรี่ยวแรงกำลัง ตั้งสติได้ดี เป็นจิตที่เหมาะที่พร้อมจะใช้ทำงาน และนำให้เกิดความสามัคคีที่จะให้คนเดินหน้าไปด้วยกัน

ถ้าสังคมเป็นอย่างนี้ได้ ถึงแม้ต้องผจญวิกฤติภัย ก็หวังได้ว่าจะชนะ จะผ่านพ้นไปได้ด้วยดี อย่างน้อยแม้แต่ในระหว่างที่ยังดำเนินงานในการที่จะแก้ปัญหา คนก็มีจิตใจที่ดี มีสติ มีกำลังใจ ที่จะก้าวไปข้างหน้า

เอาละ นี้คือการสวดพระปริตร ที่นำธรรมมาใช้ในขั้นต้น ซึ่งเป็นเรื่องของศรัทธา ว่ากันแค่นี้ก่อน



๒ ขั้นปัญญา : รู้เข้าใจ ใช้โพชฌงค์

โพชฌงค์นี้ คือที่ที่ สติ กับ ปัญญา มาทำหน้าที่เต็มตัว

ต่อไปขั้นที่ ๒ คือระดับปัญญา เป็นขั้นที่รู้ที่ถึงตัวจริงของโพชฌงค์ ทีนี้เราก็มาเรียนโพชฌงค์ที่เป็นหลักธรรมกันหน่อย อาจจะรู้สึกว่ายากบ้าง แต่ถ้าเรารู้เข้าใจจริง แล้วเอาไปใช้ปฏิบัติจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง โพชฌงค์นี้ท่านย้ำไว้ว่าสำคัญนัก

"โพชฌงค์" แปลว่า ธรรมที่เป็นองค์ของการตรัสรู้ พูดขยายความว่า ธรรมคือข้อปฏิบัติที่เป็นองค์ประกอบของการตื่นรู้ จนถึงตรัสรู้ ทำไมจึงแปลอย่างนั้น

"โพชฌงค์" นี่มาจากคำว่า "โพธิ" นั่นเอง ในภาษาบาลี มีวิธีทางไวยากรณ์ "โพธิ" คือการตรัสรู้นี้ เวลาไปรวมกับ "อังคะ" กลายเป็น "โพชฌ" จึงเป็น "โพชฌังคะ" ภาษาไทยเรียก

ว่า "โพชฌงค์" ที่จริงก็คือ โพธินั่นแหละ แล้วก็ "อังคะ" คือองค์ ได้แก่องค์ประกอบ จึงเป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้

องค์ประกอบของการตรัสรู้ ก็หมายความว่า ธรรมแต่ละข้อในจำนวนนี้ เป็นองค์ประกอบที่มารวมกันเข้า ทำให้เกิดการตรัสรู้ ที่ว่าเป็นองค์คือองค์ประกอบนี้ ก็หมายความว่า ต้องพร้อมต้องครบ จึงจะตรัสรู้ เพราะฉะนั้น ธรรมชุดนี้จึงมีคำที่ท่านอธิบายไว้พิเศษหน่อยว่า องค์ประกอบเหล่านี้ต้องมาครบพร้อมกันเป็นธรรมสามัคคี ซึ่งจะไม่ค่อยได้ยินที่อื่น

ธรรมชุดโพชฌงค์นี้ มีคำว่า **"ธรรมสามัคคี"** หมายความว่าเป็นการประชุมหรือรวมพร้อมของบรรดาธรรมที่เป็นองค์ประกอบ ก็หมายความว่า โพชฌงค์นี่เป็นระบบองค์รวม โพชฌงค์นี้มี ๗ ข้อ ก็คือต้องพร้อมทั้ง ๗ ข้อ แต่ละข้อเป็นองค์หนึ่งๆ คือเป็นองค์ประกอบอันหนึ่งๆ มาครบพร้อมทั้ง ๗ ข้อก็ตรัสรู้ หรือสำหรับคนที่ปฏิบัติเบื้องต้น ก็เรียกง่ายๆ ว่าตื่นรู้

ฉะนั้น อย่าลืมว่าธรรมชุดนี้พิเศษ จึงมีคำว่า "องค์" แปลว่าองค์ประกอบ และต้องมีสามัคคี คือพร้อมกันครบ เราพูดว่าคนพร้อมเพรียงกัน นี่ธรรมก็ต้องพร้อมเพรียง คือต้องมีสามัคคี

ทีนี้ มีอะไรบ้างล่ะ **โพชฌงค์** คือ โพธิ+องค์ องค์ คือธรรมที่เป็นองค์ประกอบของโพธินั้น มี ๗ ข้อ ว่าให้ฟังผ่านๆ ก่อน ได้แก่ **สติ ธัมมวิจัย วิริยะ** (ความเพียร) **ปีติ ปัสสัทธิ** (ความผ่อนคลาย) **สมาธิ** และ**อุเบกขา** นี่ ๗ ข้อนะ

ทีนี้ก็มาเรียนความหมาย ให้รู้ว่า ทำไมธรรม ๗ ข้อนี้จึงสำคัญนัก ใครมีพร้อมก็ทำให้เกิดความตื่นรู้ จนถึงตรัสรู้ สำเร็จถึงจุดหมาย ว่าไปทีละข้อฟังกันแบบผ่านๆ สบายๆ

๑. สติ ธรรมองค์นี้ได้ยินกันเสมอ สติเป็นตัวตั้งต้น ให้สังเกตไว้เลย พอจะเริ่มต้น ต้องมีสติก่อน ถ้าไม่มีสติ ก็เริ่มไม่ได้ สติเป็นตัวสำคัญที่ตั้งหลักให้ ถ้าตั้งตัวตั้งหลักไม่ได้ ก็ทำอะไรไม่ได้ สติแปลว่าอะไร แปลง่ายๆ ว่า **ระลึก นึกไว้ จำได้ ไม่หลงลืม ไม่เลื่อนลอย ไม่ละเลย** นี้แปลแบบง่ายๆ

ทีนี้ ลักษณะของสติเป็นอย่างไร คือ **ตื่นตัว ตั้งหลักได้ ใจอยู่กับตัว ไม่ประมาท**

ขออธิบายนิดหน่อย **ตื่นตัว** เป็นอย่างไร ตื่นตัว คือ ทัน-พร้อม มีอะไรเกิดขึ้น ก็ทัน ทันเหตุ ทันการณ์ ทันข้อมูล ทันเรื่องราว ทันความรู้ และพร้อมที่จะปฏิบัติ พร้อมที่จะลงมือทำ นี่ละสติเป็นตัวเริ่มต้น ถ้าไม่มีสตินี้อยู่ ก็ทำอะไรไม่ได้ ตรงนี้ต้องอธิบายประกอบนิดหน่อย **ตื่นตัว**นี่ตรงข้ามกับ**ตื่นตูม** มีสติ คือตื่นตัว ไม่ตื่นตูม ตื่นตูมนั้นตรงข้าม ตื่นตัวคือมีสติ แต่ตื่นตูมคือเสียสติ ตื่นตูมคือตกใจหวาดกลัวจนกระทั่งสติหายไป เลยทำอะไรต่ออะไรผิดพลาดหมด เหมือนอย่างกระต่ายตื่นตูม คือมันนอนหลับอยู่ ได้ยินเสียงลูกตาลตกลงมาบนใบตาลแห้ง ดังสนั่นหวั่นไหว นึกว่าโลกแตก ก็เลยกระโจนไป ร้องตะโกนว่าโลกแตกๆ สัตว์ทั้งหลายที่ไม่รู้เรื่อง ก็วิ่งตามกันไปเป็นฝูง เอาละ เรื่องกระต่ายตื่นตูมก็ไปฟังเอาเอง ก็เป็นอันว่าไม่ตื่นตูม มีสติคือตื่นตัว ตื่นตัวก็พร้อม ก็ทันอย่างที่ว่าแล้ว

ทีนี้ต่อไป **ตั้งหลักได้** พอมีสตินี่ คนตั้งหลักได้ทันที พอตั้งหลักได้ จึงทำอะไรๆ ได้ คนที่ตั้งหลักไม่ได้นี่ทำอะไรก็พลาดหมด พอตั้งหลักได้ก็ทำได้เต็มที่ ฉะนั้น ตั้งหลักได้จึงสำคัญมาก

ต่อไปก็ **ใจอยู่กับตัว** คนที่มีสติ ใจอยู่กับตัวก็ไม่ใจหาย ไม่ใจลอย ไม่ขวัญหนี คนใจลอยใจหาย ขวัญหนี ก็คือไม่มีสติ ต้องเรียกสติกลับมา ให้ใจอยู่กับตัว ไม่ใจหาย ไม่ใจลอย

ถ้าใจอยู่กับตัว พอมีอะไรเกี่ยวข้อง มีอะไรที่ตัวจะต้องเกี่ยว ไม่ว่ามันจะเกี่ยวกับตัว หรือตัวควรจะเกี่ยว ที่ตัวจะต้องเอาใจใส่ ใจก็ไปถึงเลย ใจไปถึงสิ่งนั้นด้วยสตินึกถึงนั่นเอง สตินึกถึงสิ่งนั้น ก็คือใจถึงกันกับสิ่งนั้น ใจนึกที่จะไปทำไปจัดการกับสิ่งนั้น คือจะเริ่มดำเนินการ ก็ไปจับเอามา เพื่อจะได้จัดการ

ทีนี้ต่อไป เมื่อใจอยู่กับตัวแล้ว ก็ไม่ประมาท **ไม่ประมาท** ก็คือมีสติอยู่ คนมีสติอยู่ ไม่ประมาท ก็เหมือนกับคนเฝ้ายาม ยามนั้นมองดูอยู่ พร้อมอยู่ตลอดเวลา ลองนึกดูสิ คนอยู่ยามนั้นใจต้องตื่นอยู่ตลอดเวลา ใช่ไหม แล้วก็มองดูอยู่ เออ.. คนนี้ร้ายนี่ น่าสงสัย กันไว้ก่อน ไม่ให้เข้า ถ้ารู้แน่ว่าร้าย ก็กั้นหรือเอาออกไปเลย แต่ถ้าเป็นคนดี สิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ต้องการจะใช้ประโยชน์ ก็รับเข้ามา นี่คือหน้าที่ของยาม เป็นหน้าที่ที่มีลักษณะของความไม่ประมาท แต่ไม่ประมาทนั้นยังอีกเยอะ ในความหมายว่าไม่ละเลย ไม่ปล่อยปละละทิ้ง มีอะไรที่ควรจะทำ ก็รีบทำ

ที่ว่ามาเหล่านี้ คือลักษณะของสติ สตินี่สำคัญมาก เอาแค่นี้ก็พอ ถือว่าเข้าใจรู้ความหมายของสติแล้ว

สตินี้ทำงานที่สำคัญ คือนำเสนอหรือส่งเรื่องให้ปัญญา พอสติมาเริ่มต้นเริ่มเรื่องแล้ว ก็เรียกปัญญาให้มาดูมาพิจารณา ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับว่า สตินี่เป็นมือ ปัญญาเป็นตา ตาคือปัญญาจะมองดูอะไร ถ้าสิ่งนั้นไม่มาอยู่ต่อหน้า ไม่อยู่ตรงตา หรือลอยไปลอยมา ตาจะดูอย่างไรก็ไม่ชัด ก็ต้องเอามือคือสติไปจับเอาสิ่งนั้นมาถือไว้ให้ตรงสายตา วางไว้ข้างหน้าหรือในที่ซึ่งเหมาะที่สุด ที่ตาคือปัญญาจะเห็นได้ชัด จะตรวจตราพิจารณาได้เต็มที่

นี่ละที่ว่าสติเป็นตัวเริ่มต้นให้ แล้วตัวสำคัญที่จะทำงานกับสติ ก็คือปัญญา ปัญญาในที่นี้มีชื่อพิเศษเรียกว่า ธัมมวิจัย

๒. **ธัมมวิจัย** คือ วิจัยธรรม วิจัยเรื่องราวต่างๆ จะเรียกว่า ธัมมวิจยะ หรือธรรมวิจัย ก็ได้ "ธรรม" นี่แปลง่ายๆ ว่า สิ่ง ก็ได้ (เช่นในคำว่า สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่มี ไม่เป็นอัตตา) เมื่อมีเรื่องราว มีข้อมูลอะไรๆ สติก็จับมาส่งให้ปัญญา ปัญญาก็วิจัย

ปัญญาในที่นี้ เรียกว่า "วิจัย" **วิจัย** คือ เฟ้น โบราณแปลว่า **เฟ้น** หมายความว่า **เลือกคัด จัดแยก ตรวจสอบ สืบค้น สาวหาเหตุปัจจัย เฟ้นให้ได้ความจริง เฟ้นให้ได้ตัวจริง เฟ้นให้ได้วิธีปฏิบัติที่จะทำการแก้ปัญหาได้สำเร็จ หรือลุล่วงถึงจุดหมายได้เสร็จสิ้น**

ปัญญาชื่อว่าวิจัยนี้สำคัญนัก ต้องเข้าใจไว้นะ วิจัยที่สำคัญนี้ท่านใช้มาก่อน เดี๋ยวนี้เราก็เอามาใช้กัน โดยถือว่างานวิจัยเป็นเรื่องสำคัญ แต่ท่านใช้มาดั้งเดิมในหลักโพชฌงค์นี้ เรียกชื่อเต็มว่า ธัมมวิจัย

พอปัญญาทำงานวิจัย ก็ก้าวหน้าไปในการที่จะรู้เข้าใจเรื่องราว เข้าถึงตัวจริงของเรื่อง ได้ประเด็นที่แท้ มองเห็นช่องทางวิธีปฏิบัติที่จะเข้าถึงความจริง ตลอดจนได้วิธีแก้ปัญหา วิธีจัดการดำเนินการให้ถึงจุดหมาย ธัมมวิจัย คือวิจัยธรรมทำงานนี้ทั้งหมด

ปัญญาทำงานไป ใจมุ่งหน้า มั่นแน่ว สดชื่นรื่นสบาย ผ่อนคลาย มองนิ่งได้ ชัดและตรง

ทีนี้ พอวิจัยไปๆ ปัญญาเดินหน้าพัฒนาไป ก็ได้กำลังเรี่ยวแรงบุกฝ่าเดินหน้ามาขับเคลื่อนตัวนี้คือความเพียร ได้แก่

๓. **วิริยะ** คือ ความเพียร ตอนนี้ปัญญาทำงาน ก็ต้องการวิริยะมาหนุน เจอเรื่องยาก ก็ไม่ระย่อ วิริยะ คือความแกล้วกล้าพากเพียรบุก

ฝ่าเดินหน้าไม่ถอย ช่วยให้ปัญญาเดินหน้าไปในการพินิจพิจารณา ในการคิดค้นเรื่องต่างๆ คิดสรรวิธีการต่างๆ ความเพียรมาช่วย เรียกได้ว่าขับเคลื่อน ส่งกำลังให้ปัญญา

๔. ปีติ คือ ความอิ่มใจ ปลื้มใจ พอมีวิริยะแล้ว ทีนี้ใจมองว่า ปัญญาเห็นสว่างก้าวหน้าไปๆ และความเพียรก็เข้มแข็งขับดันให้กำลังหนุนอย่างดี สติก็จับอยู่ ไม่หลุดไม่พลาด ธัมมวิจัยก็ทำงานได้ดี วิริยะก็เดินหน้าไป ประสานสอดคล้องกันดี ก็สมใจ พอสมใจหมายได้ดังใจก็ปลื้มใจ อิ่มใจ นี่คือปีติมา

ในปีตินั้น ไม่มีความขุ่นข้อง ขัดข้อง ขาดตกบกพร่องในใจ ใจจึงอิ่ม เรียกว่าอิ่มใจ แล้วความอิ่มใจนั้น *ด้านหนึ่ง* ก็ไปเสริมวิริยะ เมื่อวิริยะไม่มีอะไรติดขัด มีกำลังเต็มที่ ก็เดินหน้าได้เต็มแรง และ*อีกด้านหนึ่ง* ก็ส่งผลต่อเนื่องให้ใจที่อิ่มแล้วนั้น เกิดความผ่อนคลาย ซึ่งเป็นภาวะของจิตและกาย ที่สำคัญมาก เป็นโพชฌงค์ข้อต่อไป

๕. ปัสสัทธิ คือ ความผ่อนคลาย นี่คือ เมื่อใจอิ่ม ไม่มีอะไรขาดพร่อง ไม่มีอะไรขัดข้อง ไม่มีอะไรมารบกวนใจ ไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องเขม็ง ไม่ต้องเครียดภายใน ใจก็ผ่อนคลาย ดังนั้น พอปีติคือความอิ่มใจมาแล้ว ปัสสัทธิก็ตามมา

ปัสสัทธิ แปลว่า ความผ่อนคลาย รื่นสบายกายใจ (ตรงข้ามกับ “สารัทธะ” ที่แปลว่าเครียด) ไม่มีอะไรกดดันรุนเร้า เป็นภาวะจิตสำคัญที่เปิดโอกาสแก่ความสุข และแก่สมาธิ และเป็นภาวะที่บรรจบประสานกายกับจิต คือเมื่อมีปัสสัทธิ ก็จะมีทั้ง กายปัสสัทธิ – กายผ่อนคลายรื่นสบาย และ จิตตปัสสัทธิ – ใจผ่อนคลายรื่นสบาย

ปัสสัทธินี้ มีความสุขตามมาด้วย การทำงานด้วยโพชฌงค์จึงเป็นการพักผ่อนไปในตัว และเป็นความสุขแถมให้อีกด้วย

พูดได้ว่า ปัสสัทธิ เป็นตัวแสดงของสุขภาพจิต ซึ่งโยงสัมพันธ์กับสุขภาพกายด้วย

เมื่อมีปัสสัทธิ ก็เปิดโอกาสให้จิตเป็นสมาธิเป็นองค์ต่อไป

๖. สมาธิ คือ ภาวะจิตตั้งมั่น ใจมุ่งแน่ว เป็นธรรมดาตามธรรมชาติทีเดียวว่า เมื่อมีปัสสัทธิคือความผ่อนคลายแล้ว ก็จะมีสุขตามมา สุข ก็คือไม่มีอะไรบีบคั้นกดดันทิ่มแทงกวนใจ จิตไม่ต้องดิ้นรน ก็อำนวยให้จิตนิ่งแน่วเป็นสมาธิ ดังนั้นต่อจากปีติ ก็มีปัสสัทธิ มีปัสสัทธิแล้วก็ผ่านสุขมาเป็นสมาธิ (ความสุข เป็นเวทนาที่เสพเสวย มิใช่เป็นตัวทำงาน จึงไม่เป็นองค์ด้วย)

พอเป็นสมาธิ ใจก็นิ่งแน่ว เมื่อใจมั่นแน่วแล้วปัญญาจะพิจารณาสอดส่องตรวจตราเรื่องอะไร ใจนิ่งแน่วอยู่กับเรื่องนั้น ปัญญาก็ทำงานได้เต็มที่คล่อง ไม่ต้องติดขัดเลย

ตอนนี้จึงยิ่งดีกว่าใช้สติ เมื่อกี้นั้น สติยังต้องคอยจับ คอยพยุง คอยคุม คอยดึงไว้ไม่ให้มันหลุดมันหายไป แต่ตอนนี้ใจอยู่กับเรื่องนั้นแล้ว เมื่อใจอยู่ สติก็ไม่ต้องทำงาน ตอนนี้สติเพียงคลออยู่ คือถ้าหลุดจากสมาธิเมื่อไร สติก็ทำงานทันที แต่พอสมาธิทำงาน สติก็ไม่ต้องแล้ว สติก็วางได้

ท่านเปรียบเหมือนกับว่า คนจับเอาวัวพยศมาแล้วจะให้มันอยู่กับที่ จะทำอย่างไร ก็เอาเชือกมาผูกดึงไว้ วัวจะไปก็ไปไม่ได้ เพราะเชือกดึงอยู่ เชือกนี้คือสติ เชือกนี้ดึงไว้ ตรึงไว้ ทำให้วัวที่พยศ ไปไหนไม่ได้

แต่ทีนี้ ต่อมาเจ้าวัวพยศตัวนี้ ใจมันยอมแล้ว มันก็หมอบนิ่งอยู่กับหลัก พอมันหมอบนิ่งแล้ว เชือกก็ไม่ต้องทำงานละ เชือกคือสติ ไม่ต้องทำงาน ไม่ต้องดึง ไม่ต้องตรึง เพราะมีสมาธิคือเจ้าวัวมันหมอบอยู่กับที่แล้ว ทีนี้ปัญญาก็ทำงานในจิตที่มั่นแน่วอยู่กับที่แล้ว ก็ทำงานได้สะดวกคล่องเต็มที่เลย

พอจิตมั่นแน่วเป็นสมาธิแล้ว ก็เปิดโอกาสให้จิตมีภาวะที่ลงตัวดีที่สุด เป็นองค์สุดท้ายเรียกว่าอุเบกขา ซึ่งเป็นข้อที่คนไทยมากมาย ยังเข้าใจผิดไปไกล ก็มาดูองค์สุดท้ายนี้ว่าเป็นอย่างไร

๗. อุเบกขา คือภาวะที่ใจนิ่งตรงเป็นกลาง แต่บางคนก็ยังไม่เข้าใจชัด ใจนิ่งตรงเป็นกลางคืออย่างไร ก็ทำความเข้าใจกันนิดหนึ่ง ถ้าจะให้เข้าใจง่าย ก็ยกคาถาที่พระพุทธเจ้าทีปังกรตรัสแก่สุเมธดาบส เอามาให้ฟังสักครึ่งคาถา พระองค์ตรัสว่า

ตุลาภูโต ทฬฺโห สมฺโพธึ ปาปุณิสฺสสิ

แปลว่า : ท่านเป็นดังตุลา หนักแน่นมั่นคง จักลุถึงซึ่งสัมโพธิญาณ

นี่คือพระดำรัสที่พระพุทธเจ้า พระนามว่าทีปังกรตรัสไว้ เป็นลักษณะของอุเบกขา ที่ว่าท่านเป็นดังตุลา หรือมีใจเป็นตุลา ก็หมายความว่าท่านมีใจเหมือนอย่างตราชู รู้จักไหมตราชู มีใจเหมือนอย่างตราชู ก็อยู่ในดุล อยู่ในภาวะสมดุล คือเที่ยงตรง ไม่เอียงข้างซ้าย ไม่เอียงข้างขวา ไม่เอียงขึ้น ไม่เอียงลง ตรงแน่ว พอดีเลย นี่คือภาวะจิตที่ลงตัวอยู่ในดุลยภาพ

เป็นอันว่า ลักษณะสำคัญของอุเบกขา คือ "ตุลาภูโต" เป็นตุลา จำไว้เลยนะ พระพุทธเจ้าทรงใช้คำอธิบายของคำอุเบกขาว่า ตุลาภูโต ใจเหมือนตราชู อยู่ในดุล อยู่ในภาวะสมดุล

ตรงนี้แหละเป็นหลักสำคัญ จิตที่อยู่ในภาวะนี้ได้ เป็นจิตที่สมบูรณ์ มองเห็นอะไรๆ ตรง เต็มพอดี พระอรหันต์มีจิตเป็นปกติอยู่ในภาวะที่เรียกว่าอุเบกขา ที่เป็นภาวะสมดุลนี้

ในเมืองไทย เราก็เอาตุลามาใช้ แต่เราเรียกว่าตุลาการ ก็เลยแปลตุลาการกันหน่อย

ตุลาการนี้แปลได้ ๒ อย่าง *หนึ่ง* แปลว่า มีอาการเหมือนตุลา มีอาการเหมือนตราชู หมายความว่า ผู้พิพากษาต้องมีอาการ คือมีการประพฤติปฏิบัติเหมือนกับตุลา เหมือนกับตราชู ซึ่งอยู่ในภาวะที่สมดุล ก็คือเที่ยงตรงนั่นเอง *อีกอย่างหนึ่ง* ก็แปลตุลาการว่า ผู้สร้างตุลา หรือผู้ทำตุลา ก็คือผู้สร้างตราชู หรือสร้างความเที่ยงตรงนั่นเอง อันนี้ออกไปนอกเรื่องนิดหน่อย ก็กลับมาที่ตุลาภูโต ซึ่งก็นั่นแหละ คืออันเดียวกัน ตุลาภูโต แปลแล้วว่า เป็นเหมือนตุลา หรือมีจิตใจเป็นตุลา คืออยู่ในภาวะสมดุล ก็คือเที่ยงธรรม อย่างที่บอกเมื่อกี้ว่า ไม่เอนเอียง ไม่ว่าซ้ายหรือขวา ไม่ว่าขึ้นหรือลง ตรงแน่ว ก็มองเห็นไม่ว่าอะไร ตรงไปตรงมาตามเป็นจริง เป็นกลาง ไม่ถูกความรู้สึกอะไรทั้งนั้นครอบงำ ไม่ว่าชอบ ไม่ว่าชัง ถ้าชอบ ก็เอียงไปทางหนึ่ง ถ้าชัง ก็เอียงไปอีกทางหนึ่ง เรียกว่าเกิดความไม่เที่ยงตรง การพิพากษาตัดสินวินิจฉัยก็เบี่ยงเบนไปหมด เพราะฉะนั้น อันนี้เป็นตัวสำคัญ เป็นตัวคุมท้ายให้ถูกต้องสมบูรณ์

ใจสมดุล งานสมบูรณ์

ตอนนี้ครบแล้ว องค์ทั้ง ๗ ของโพชฌงค์ ในชุดนี้ มีตัวทำงานสำคัญที่บอกเมื่อกี้ว่า **สติ**เป็นตัวเริ่มต้นจับงานเอาไว้ แล้วปัญญาก็เป็นตัวทำงานเดินหน้าไป

ปัญญานี้ที่เรียกว่า**ธัมมวิจัย**นี่แหละ เมื่อเข้าชุดโพชฌงค์ทำงานไปพัฒนาไปจนสำเร็จผลลุจุดหมาย ให้คนถึงธรรม เห็นความจริงแท้และได้ประโยชน์สูงสุดจากความจริงนั้น ธัมมวิจัยก็จะกลายเป็นโพธิ คือ ปัญญานี้แหละจะพัฒนาขึ้นไปเป็นโพธิญาณ เรียกว่าตรัสรู้

การที่**ปัญญา**นั้นทำงานหาความรู้และคิดการเดินหน้าพัฒนาไปได้ ก็ด้วยมี**วิริยะ**มาออกแรงทำการ โดยมีปฏิบัติการต่างๆ มากมาย

มาหนุนมาพาให้ก้าวไป แล้วในที่สุด ความรู้เข้าใจและคิดเห็นพิจารณาตัดสินวินิจฉัยที่เป็นงานของปัญญานั้น จะถูกต้อง พอดี ตรงตามเป็นจริง ไม่ผิดพลาด ไม่เอนเอียง ก็ต่อเมื่ออยู่ในภาวะจิตที่เป็น**อุเบกขา** เป็นตุลา อยู่ในดุลยภาพ

แต่การที่จิตเข้าถึงภาวะเป็นอุเบกขานั้นได้ก็ด้วยการที่จิตเองได้พัฒนาขึ้นมาเป็นจิตที่มีสุขภาวะแล้ว คือเป็นจิตที่เอิบอิ่มสดชื่นและผ่อนคลาย ด้วย**ปีติ**และ**ปัสสัทธิ** จนกระทั่งจิตนั้นอยู่ตัวตั้งมั่นเป็น**สมาธิ**ได้ จึงก้าวมาถึงภาวะแห่งดุลยภาพของ**อุเบกขา**

ทีนี้ก็มีข้อสังเกตว่า หลักธรรมทั่วไป โดยมากมีปัญญาเป็นตัวคุมท้าย แต่แปลกว่า ในชุดโพชฌงค์นี้ ปัญญาเป็นองค์ที่ ๒ เป็นตัวเจ้าของงาน ทำงานเต็มที่ แล้วมีอุเบกขาเป็นตัวคุมท้าย ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่า อุเบกขาทำให้ทั้ง ๖ ข้อต้นทำงานได้ถูกต้อง เที่ยงตรง สมบูรณ์ เฉพาะอย่างยิ่งปัญญาที่เป็นตัวเอก ถ้าจิตไม่อยู่ในดุลยภาพ ไม่สมดุล เอียงซ้าย-เอียงขวา เอนขึ้น-เอนลง ก็จะรู้เข้าใจเอนเอียงบกพร่อง มองเห็นไม่ตรงตามเป็นจริง

ดูอย่างสติ ที่บอกเมื่อกี้ว่า สติตั้งหลักได้ เอาละเราตั้งหลักได้ แต่ทีนี้พื้นกระดานบ้านเอียง พอพื้นกระดานบ้านเอียง เราตั้งหลักบนพื้นกระดานบ้านที่เอียง จะเป็นอย่างไร เราตั้งหลักได้ เราตั้งหลักได้ตรง บนพื้นกระดานบ้านที่เอียง หลักนั้นก็เอียงกับโลก แล้วทีนี้ ถ้าเราตั้งหลักนี้ให้มันตรงกับโลก ตรงขึ้นไปในท้องฟ้า มันก็เอียงขัดกับพื้นกระดานบ้านอีกนั่นแหละ เข้ากันไม่ได้กับพื้นบ้านที่เอียง นี่คือสติก็ยังสมบูรณ์ไม่ได้ ถ้าจิตไม่เป็นอุเบกขา

เพราะฉะนั้น ภาวะลงตัวสมดุลของจิตนี้จึงสำคัญมาก ตั้งแต่สติไปเลย สติแสนจะดี ทำให้ตั้งหลักได้ แต่พอมาเจออุเบกขาไม่มีเข้า สติก็ชักยุ่ง ก็ดีแหละต้องมีสติ แต่สติทำงานได้ผลไม่เต็มที่ เพราะมันมีความไม่สมบูรณ์อย่างที่บอกเมื่อกี้ เหมือนพื้นบ้านพื้นกระดานเอียงนั่นแหละ ไปตั้งหลักบนนั้น มันก็ยุ่ง

ต่อไปก็เหมือนกัน จิตไม่เป็นอุเบกขา ปัญญาก็เห็นเอนเอียง มองลำเอียง ถ้ายังมีความเอนเอียงอยู่ ก็เห็นไม่ตรง ก็ไม่ถูกจริง ไม่ตรงตามความเป็นจริง ยังมีความผิดพลาดได้ เพราะฉะนั้นในที่สุด แม้จนถึงโพธิญาณ ก็จึงต้องมาในจิตที่เป็นอุเบกขา เมื่อถึงอุเบกขาครบจบโพชฌงค์ ๗ แล้ว ผลที่ปัญญาได้ คือความรู้ความเข้าใจ ก็จะสมบูรณ์ เที่ยงตรง ถูกต้อง แน่นอน ไม่ผิดพลาด เพราะฉะนั้น จึงควรพัฒนาจิตใจให้สามารถมีภาวะจิตเป็นอุเบกขา เมื่อใจเราเข้าถึงภาวะจิตอุเบกขา ใจอุเบกขาก็มาบรรจบกับปัญญาที่จะรู้เข้าใจมองเห็นชัด-ตรง ปัญญาที่เป็นโพธิ มาในจิตที่สมดุลเป็นอุเบกขา

เป็นอันว่า ปัญญาที่สมบูรณ์มาในจิตที่เป็นอุเบกขา และอย่างที่บอกแล้วว่า จิตของพระ-อรหันต์ เป็นจิตอุเบกขา เป็นจิตที่มีความสมบูรณ์ลงตัวกับโลกนี้ทั้งหมด ก็เลยหมดปัญหา อยู่ด้วยปัญญาที่มองเห็นแจ้งตรงตามเป็นจริง เท่าทันโลกและชีวิต

หลักโพชฌงค์นี้ เราสามารถนำมาใช้ในปฏิบัติการกับเรื่องทั้งหลายในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นงานวิจัยอะไรๆ รวมทั้งปฏิบัติการในการปราบโควิด-19 นี้ ให้ได้ผลอย่างดี

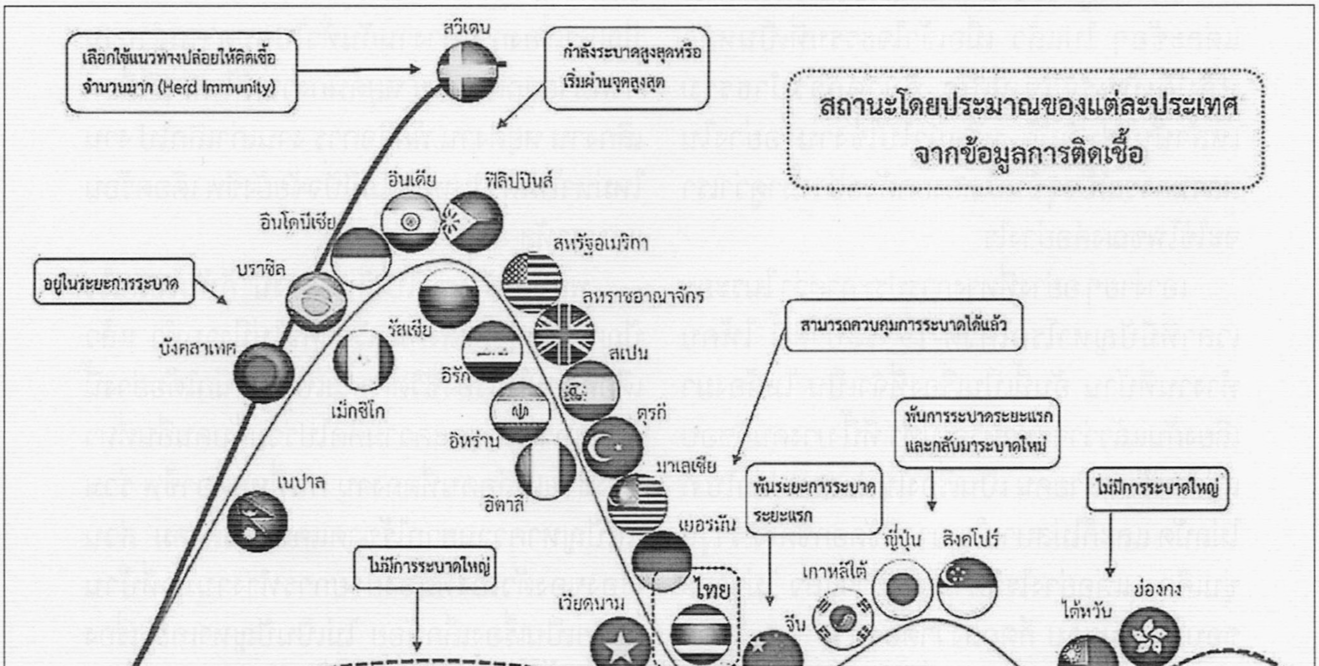
อย่างน้อย คนที่มีโพชฌงค์ ๗ นั้น ใจไม่มีโรค นี่ขั้นที่หนึ่ง ใจไม่มีโรค เป็นใจที่สมบูรณ์แล้ว ก็พร้อมที่จะทำอะไรได้ คนมีใจไร้โรคแล้ว มีสุขภาพจิตดีสมบูรณ์ เมื่อรู้วิชารู้งานชำนาญการ ก็มาแก้ไขปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพของสังคมได้ผลดี

โพชฌงค์นี้เป็นหลักการใหญ่ที่เมื่อใช้ครบทุกขั้นตอน งานก็จะสมบูรณ์ ถ้าทำงานไม่ครบโพชฌงค์ ๗ งานและผลสำเร็จของเราจะไม่สมบูรณ์ อย่างเช่นงานพิจารณาตรวจสอบวัดผลก็ต้องอยู่ในจิตอุเบกขา ปัญญาจึงจะเห็นถูกต้องชัดตรง

เอาละ ได้พูดเรื่องโพชฌงค์มาพอสมควร ขอย้ำอีกทีว่าโพชฌงค์คือธรรมที่เป็นองค์ประกอบของโพธิ คือธรรมที่เป็นองค์ประกอบของการตื่นรู้จนถึงตรัสรู้ ซึ่งรวมมาถึงการที่จะทำงานทั้งหลายให้สำเร็จบรรลุจุดหมายอย่างดีงามได้ผลสมบูรณ์ จุดเน้นอันหนึ่งจากโพชฌงค์ก็คือ การแก้ปัญหาและการทำงานสร้างสรรค์ทั้งหลาย เริ่มจากจิตใจที่ดีงามสมบูรณ์ คือจิตใจที่ไม่มีโรค เมื่อจิตใจไม่มีโรคแล้ว ก็จะทำงานได้ดีมีผลสมบูรณ์ และจิตใจที่ไม่มีโรคนั้น เอื้อโอกาสให้ปัญญาพัฒนาได้สมบูรณ์ด้วย เมื่อปัญญาทำงานได้สมบูรณ์ ผลสำเร็จก็สมบูรณ์

วันนี้ก็เลยอธิบายเรื่องโพชฌงค์ ตั้งแต่ขั้นที่หนึ่ง ในระดับศรัทธา ที่เอาโพชฌงค์มาใช้เป็นปริตร เอามาสวดมนต์ ซึ่งบางที หรือมักจะสวดกันไป ฟังกันไป โดยไม่ได้รู้เข้าใจเนื้อความที่เป็นหลักธรรม แต่ด้วยแรงศรัทธา ก็ช่วยให้มีผลดีแก่จิตใจ ทำให้จิตใจตั้งหลักได้ เกิดมีความมั่นคงมั่นใจ มีจิตใจสงบ สดชื่น ผ่องใส และมีความสามัคคีพร้อมเพรียงกันได้

ในสถานการณ์โควิด-19 นี้ เราเอาโพชฌงค์มาใช้ประโยชน์ได้ในทั้งสองระดับ ทั้งระดับศรัทธา และระดับปัญญา ช่วยให้ปฏิบัติการในการแก้ปัญหาของสังคมนี้สำเร็จ ให้คนอยู่กันดี จะได้เป็นฐานที่จะเดินหน้าก้าวไปสู่ความเจริญงอกงาม มีความสุข โดยพึงมีไพบูลย์ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ทั้ง ๒ อย่าง คือ มีทั้งอามิสไพบูลย์ ความพรั่งพร้อมทางวัตถุ และธรรมไพบูลย์ ความแพร่หลายของธรรมด้วย



ประมวลข้อมูลจาก: https://www.endcoronavirus.org/countries
และสร้างกราฟโดย ศูนย์ปฏิบัติการด้านนวัตกรรมการแพทย์ และการวิจัยและพัฒนา วช.



จัดถุงแจกจ่ายบรรเทาทุกข์ Covid 19
วัดญาณเวศกวัน

๓ ปฏิบัติการ : โพชฌงค์ ในชีวิตและกิจการ

ถ้าเลือกที่ไม่ได้ ก็ทำที่นั่นให้มันดี

เมื่อกี้ได้พูดอธิบายความหมายของโพชฌงค์ ๗ แต่ละข้อๆ ไปแล้ว เมื่อเข้าใจธรรมที่เป็นหลักปฏิบัติเป็นรายข้อแล้ว ก็มาดูการนำธรรมเหล่านั้นไปปฏิบัติ หรือนำไปใช้งาน อย่างในสถานการณ์ปัจจุบันนี้ ลองยกตัวอย่างมาดูว่าเราจะใช้โพชฌงค์อย่างไร

เอาง่ายๆ อย่างที่ทางการประกาศว่า ในระยะเวลาที่มีปัญหาโรคโควิด-19 ระบาดนี้ ให้คนทำงานที่บ้าน อันนี้เป็นเรื่องที่จำเป็น ไม่ต้องมาเถียงกันแล้วว่าจะทำหรือไม่ทำ ทีนี้ บางคนก็ชอบ แต่สำหรับหลายคน เป็นเรื่องใหม่และแปลกไป ก็ไม่ถนัด และก็ไม่สบายใจ บางทีขัดอกขัดใจ ว้าวุ่นขุ่นเคือง แต่อย่างไรก็ตาม ดังที่ว่าแล้ว ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบ ก็ตกลงว่าต้องทำ

ทีนี้ เมื่อต้องทำงานที่บ้าน จะทำอย่างไร บางคนพอนึกถึงความเปลี่ยนแปลงในเรื่องการทำงาน ก็มองกว้างออกไปทันทีว่า เออ.. ในสถานการณ์ร้ายคราวนี้ คนต้องประสบปัญหาเรื่องการทำงานกันทั่วไปหมด คนจำนวนมากมายถูกเลิกงาน หยุดพักงาน ที่ไหนๆ ก็มีแต่เลิกงาน หยุดงาน พักกิจการ งานเก่าเลิกไป งานใหม่หาไม่ได้ เงินหมด ไม่มีปัจจัยยังชีพ เดือดร้อนแสนสาหัส

พอนึกได้ มองไปเห็นอย่างนี้ ก็หันไปสนใจปัญหาใหญ่ของสังคม เรื่องคนไม่มีงานทำ แล้วเดือดร้อนในเรื่องชีวิตความเป็นอยู่ นึกได้อย่างนี้ก็เลยเอาเวลาและความคิดไปร่วมกับคนอื่นที่หาทางช่วยเหลือคนที่ตกงาน คนที่หมดอาชีพ ร่วมแก้ปัญหาความยากไร้ขาดแคลนในสังคม ส่วนเรื่องของตัวเองที่ต้องย้ายการทำงานมาที่บ้านกลายเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่เป็นปัญหาเลย เรื่องแค่นี้ เดี๋ยวก็จัดให้ลงตัวได้

ถ้าจะคิด เขาก็มองว่า ดูสิ คนมากมายตกงาน หยุดงาน เดือดร้อนแทบไม่มีจะกิน เรานี้ยังมีงานทำ โชคดีกว่าเขามากมาย

คนที่นึกได้ แล้วมองกว้างออกไป และคิดแก้ปัญหาความเดือดร้อนของผู้คนอย่างนี้ ก็มาจากการมีสติในขั้นต้นอย่างหนึ่ง

ถึงตอนนี้ การตกลงจัดการในเรื่องที่จะย้ายการทำงานมาทำที่บ้าน ก็ยังค้างรออยู่ แต่เมื่อคนนึกคิดอย่างที่ว่าเมื่อกี้นี้แล้ว เขาก็คิดแก้ปัญหาคิดจัดการเรื่องของตัวเองนั้นไปตามเหตุผล โดยไม่ต้องมีความงุ่นง่าน วุ่นวาย เดือดร้อนใจมาแถมซ้ำตัว

ทีนี้ ในเรื่องการย้ายที่ทำงานมาทำที่บ้านที่เป็นปัญหาของตัวเองยังค้างอยู่นั้น ตอนนี้ก็อย่างที่ว่าแล้ว เป็นเรื่องที่จะจัดการให้เรียบร้อยลงตัว ไปตามเหตุผล ไม่มีความรู้สึกวุ่นวายขุ่นเคืองขัดใจอะไรๆ ที่เรียกว่าเป็นด้านอารมณ์เข้ามาซ้ำเติมตัวเอง

คราวนี้ ก็มาจัดการเรื่องงานการนั้น ตามวิถีทางของสติปัญญา ในหลักโพชฌงค์

เขาก็มานึกว่า เออ.. การที่เราต้องอยู่ทำงานที่บ้านนี่ เป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นใหม่ เราได้จัดการวางแบบแผนแนวทางการทำงานในบ้านให้ได้ผลดีลงตัวหรือยัง

เขานึกด้วยว่า การย้ายที่ทำงานนั้นก็มีเรื่องข้างเคียงพ่วงมาด้วย ที่สำคัญคือเรื่องคน คราวนี้คนที่อยู่ร่วมในที่ทำงาน เปลี่ยนจากคนทำงานมาเป็นคนที่อยู่ในบ้าน อาจจะเป็นคุณแม่ คุณพ่อ ลูกๆ หรือคนอื่นๆ ที่อยู่ร่วมบ้าน แล้วเขาก็ไม่ได้ทำงานอย่างเดียวกับเรา จะทำงานโดยอยู่ด้วยกันอย่างไรให้มีความสุข แล้วถ้าให้ดี ก็ให้มาเกื้อกูลแก่การทำกิจทำหน้าที่การงานของกันและกันด้วย เออ.. นี่เรายังไม่ได้จัดการวางแบบแผนระบบงานให้มันเรียบร้อยลงตัว อย่างนี้เรียกว่า**สติ** นึกขึ้นมาแล้ว

ที่นึกนั้น ก็คิดและรู้โดยมองเห็นด้วยว่า นี่ถ้าเราปล่อยไป แล้วจำเป็นต้องทำงาน โดยไม่ได้มานึกมาคิดจัดให้เรียบร้อย ท่านถือว่าประมาท ประมาทก็คือละเลย สิ่งที่ควรทำให้เรียบร้อย ให้เกิดผลดีที่มันควรจะเป็น แต่ไม่ทำ นี่เป็นความประมาท เมื่อเราไม่ประมาท ก็มีสตินึกขึ้นมาว่าเรื่องนี้ต้องคิดหาทางจัดวางให้เรียบร้อย ตรงนี้ก็เข้าสู่ข้อ ๒ ธัมมวิจัย

ถึงตอนนี้ **ธัมมวิจัย** ก็คือใช้ปัญญาคิดพิจารณาแยกแยะ เชื่อมโยงสืบค้นหาวิธีการที่จะทำให้การทำงานหรือกระบวนวิธีทำงานนั้นเป็นไปด้วยดี ซึ่งรวมไปถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่นในบ้านในครอบครัวด้วย เมื่อคิดค้นหาไปๆ ก็อาจจะได้ความคิดดีๆ

ทีนี้ก็มานึกขึ้นได้ว่า เราควรจะฟังความรู้ความคิดเห็นของคนที่อยู่ในบ้านร่วมกันทั้งหมดว่าทำอย่างนี้ๆ ดีไหม หรือเขาอาจจะมีความคิดเห็นอะไรดีๆ ตรงนี้ก็เข้าสู่วิธีของปัญญาตามหลักเลยทีเดียว คือการใช้ปัจจัยภายนอก หรือปัจจัยทางสังคมมาเสริมปัญญา ซึ่งหมายถึง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น

หลักที่พูดถึงนั้นคืออย่างไร ? ธัมมวิจัยที่ใช้ปัญญาพินิจพิจารณาค้นหาวิธีการที่จะให้ทำงานได้ดีนั้น ถ้าพูดสรุปความตามหลักก็คือ การวิจัยหรือธัมมวิจัยนั้น ก็เพื่อให้ได้สัมมาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิ คืออะไร ? สัมมาทิฏฐิ แปลกันว่า ความเห็นชอบ ถ้าแปลแบบชาวบ้านก็คือ "ข้อสรุปความคิดความเข้าใจที่ถูกต้อง" นี่คือสิ่งที่เราต้องการ หรือจุดประสงค์ของปัญญาเราวิจัยตอนนี้เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ถูกต้องดีที่สุดเท่าที่ทำได้ในตอนนั้น คือให้ได้สัมมาทิฏฐิ (เท่าที่พัฒนามาได้)

ทีนี้ หลักก็มีว่า สัมมาทิฏฐิมีข้อปฏิบัติหรือธรรมที่หนุนหลายอย่าง อย่างหนึ่งคือ **สากัจฉา**

ได้แก่ การสนทนา ถกปัญหา อภิปราย ให้ความรู้ความคิดเห็นแก่กัน มาถึงตอนนี้ เราต้องการได้ข้อสรุปความคิดเห็นที่จะให้ได้สัมมาทิฏฐิที่ดีที่สุด เราก็พูดคุยปรึกษาหารือกับคนในบ้าน บอกว่า วันนี้มาคุยกันหน่อยนะ ที่เราต้องอยู่บ้านและทำงานกันที่บ้านนี่ แต่ละคนก็ทำงานต่างกัน และบางคนก็ไม่ได้ทำงาน เรามาช่วยกันคิดวางวิธีอยู่ร่วมกัน ให้ทำงานโดยต่างคนต่างทำ แต่อยู่ร่วมกัน ให้ทุกคนอยู่และทำงานได้ดี อะไรทำนองนี้ก็มาพูดคุยกันดู ด้วยใจเที่ยงตรงไม่เอนเอียง จนกระทั่งปัญญามองเห็นเป็นที่สบายใจว่า ทำงานอย่างนี้ จะอยู่กันด้วยดีด้วย และงานของแต่ละคนก็เดินหน้าไปด้วยดีด้วย แถมมาหนุนมาเสริมกันด้วย อย่างนี้ก็ได้ความสบายใจ มั่นใจ

การดำเนินการในเรื่องนี้ ก็สำเร็จด้วย**วิริยะ** ถ้าได้พบวิธีการที่ดีก็เกิดมี**ปีติ** ได้อิ่มใจ ปลื้มใจ แล้วก็เป็นอันได้ทำงานกัน ในบรรยากาศดีที่ทุกคนมี**ปัสสัทธิ** ผ่อนคลาย ที่คนอยู่อย่างเกื้อกูลกัน งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข

ที่พูดมาอย่างนี้ก็เป็นตัวอย่าง ซึ่งเห็นได้ว่ากระบวนของโพชฌงค์ได้ครบ ก็ขอให้ไปพิจารณาเอาเองตลอดทั้ง ๗ ข้อ แต่ในที่นี้ต้องการพูดให้เห็นว่า ธรรมที่เกี่ยวข้องไม่ใช่ว่ามีเฉพาะ ๗ ข้อที่เป็นองค์ในนี้เท่านั้น ธรรมแต่ละข้อโยงไปถึงธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเอง เพราะเป็นธรรมดาของความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัย จะพูดว่าธรรมทั้งหลายเรียกหากันและกันก็ได้ แต่ธรรมอื่นๆ ที่โยงไปถึงเหล่านั้นมิใช่เป็นองค์

ตรงนี้ก็เป็นอันได้บอกว่า เราใช้ปัญญาที่เป็นธัมมวิจัยเพื่อให้ได้สัมมาทิฏฐิ และสัมมาทิฏฐินั้นจะเกิดขึ้นโดยมีปัจจัยเกื้อหนุนหลายอย่าง เช่น สากัจฉา เราก็จัดให้มีสากัจฉาเพื่อให้ได้สัมมาทิฏฐินั้น

คนสู้ปัญหา พัฒนาได้แน่

ในสถานการณ์โควิด-19 นี้ ไม่ใช่แค่เรื่องไม่มีงานทำ หรือเรื่องย้ายที่ทำงานไปทำที่บ้านเท่านั้น ความขัดข้องต่างๆ มีอีกมากมาย คนจำนวนมากไปไหนๆ ไม่ได้ และไม่มีที่ที่จะไป ต้องอยู่แต่ที่บ้าน บางคนก็มาคิดว่า ตอนนี้เราไม่ต้องไปทำงาน แต่จะไปที่อื่นๆ ที่ไหนๆ ก็แทบไปไม่ได้ ต้องอยู่บ้านอย่างเดียว จะทำอย่างไรดี ก็เลยอึดอัดขัดเคืองกลุ้มใจงุ่นง่านวุ่นวายไปต่างๆ ว่า ทำไมเราจะต้องอยู่แต่ที่บ้าน ไม่ได้ทำอะไร จะไปสถานบันเทิง ก็ไปไม่ได้ จะไปเที่ยวที่ไหนก็ไม่ได้ ไม่เคยเลยกับชีวิตแบบนี้ ไม่เป็นอิสระ ไม่มีเสรีภาพ น่าเบื่อเหลือเกิน

นี่ ถ้ามีสตินึกขึ้นมา ปัญญาก็มองเห็นได้ว่าเรานี้ไม่ปกติแล้ว มาขุ่นข้องหมองใจอะไรอยู่ เกิดปัญหาขึ้นมา แทนที่จะแก้ไข กลับไปคิดวุ่นวายพอกเพิ่มเติมปัญหาให้มันหนักมันหนาขึ้น ไม่ได้อะไร ทุกข์ใจ เสียเวลา ทำร้ายตัวเอง ที่จริงก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร สถานการณ์เปลี่ยนไป ก็ถึงเวลาที่เราจะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่นั้น จะว่ามันมาท้าทายก็ได้ นี่คือเราจะได้ทดสอบตัว ได้ฝึกตน

สถานการณ์เปลี่ยนไป เราก็พลิกตัวใหม่ คนในสมัยที่ผ่านมา ชอบพูดว่า **"พลิกวิกฤติเป็นโอกาส"** นั่นก็ถูก เป็นถ้อยคำสำนวนหนึ่งที่ใช้ได้ รวมความก็คือต้องทำให้เป็นโอกาส แต่โอกาสในที่นี้เป็นโอกาสที่ไม่ปรารถนา เมื่อเป็นโอกาสที่ไม่ปรารถนา เราก็ต้องทำให้มันดี จนกระทั่งมันกลายเป็นโอกาสดีที่มีความสำเร็จเป็นโชคไปเลย เดี๋ยวมันก็กลายเป็นโอกาสที่น่าปรารถนาไปเอง มันก็อยู่ที่ความสามารถของเรา โอกาสมาท้าทายเราว่าจะสามารถใช้มันให้เป็นประโยชน์ได้ไหม ถ้าเรามีความสามารถจริง เราก็ทำได้ แล้วนี่ก็คือเราพลิกวิกฤติเป็นโอกาส ให้กลายเป็นได้ประโยชน์ ทำให้เราเป็นคนมีความสุขไปเลย

สติมา ปัญญามองหาหนทาง ก็เข้าสู่กระบวนของโพชฌงค์ จะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ ก็คิดวิธีการไป บางคนมองเห็นว่า ตอนนี้ละ เป็นโอกาสดีมีเวลาที่จะได้ศึกษาหาความรู้ ก็อ่านหนังสือยกใหญ่ ค้นคว้าหาความรู้คิดค้นอะไรต่ออะไรไป จนกลายเป็นประสบความสำเร็จไปในทางหนึ่งก็ได้ อย่างในชีวิตของบางคนที่ถูกเหตุการณ์บังคับ เขาไม่ยอมตัน ก็ใช้เวลานั้นเป็นโอกาสศึกษาค้นคว้า ทำให้เขาได้เป็นนักคิด นักประดิษฐ์ผู้ค้นพบที่ยิ่งใหญ่ กลายเป็นบุคคลสำคัญของโลกไปเลย

เพราะฉะนั้น อย่าไปมัวท้อ มัวทุกข์ มัวกลุ้มใจ ไม่ใช่เวลาที่จะท้อ แต่เป็นเวลาที่จะต้องทำ สติปัญญาต้องพาใจให้พลิกสถานการณ์กลับ พลิกทุกข์ให้เป็นโชคชัยให้ได้ อย่างที่ว่าคนผู้ประสบความสำเร็จ ที่เรียกว่าเป็นบุคคลสำคัญของโลกโดดเด่นขึ้นมาในวิถีทางอย่างนี้กันเป็นจำนวนมาก จะเป็นความล้มเหลว หรือเป็นความสำเร็จก็อยู่ที่ตัวเราเองนี่แหละ ถ้าเราคิดไม่เป็น ไปมัวท้อถอยกลุ้มใจอยู่ มันก็ไม่ไปไหน ได้แต่อยู่กับความทุกข์ แต่พลิกนิดเดียว พอคิดได้คิดเป็น ก็พลิกสถานการณ์ได้ ทุกข์ก็กลายเป็นต้นทาง เป็นที่มาของความสุขไปเลย

อย่างบางคนมองเห็นตนเองว่า ตอนนี้เราอยู่ว่างๆ ไม่ได้ทำอะไร เราลองศึกษาธรรมดูซิ ก็เลยค้นคว้าหาความรู้เรื่องธรรมไปยกใหญ่ จนแตกฉานกลายเป็นอาจารย์สอนธรรมไปได้ หรืออย่างบางคนเจ็บไข้ ทำอะไรไม่ได้ เคยแข็งแรงมีสุขภาพดี คิดไม่ถึงว่าตัวจะเจ็บไข้ คราวนี้พอเจ็บไข้แล้ว กลายเป็นโอกาสให้ได้ยินได้ฟังและได้คิดก็เลยมาสนใจธรรมเอาจริงเอาจัง แต่ก่อนไม่เคยสนใจเลย ได้แต่เที่ยวหาความสนุกสนานบันเทิง กลายเป็นว่าเพิ่งมามีโชคดีตอนที่เจ็บไข้นี่เอง ทำให้ได้มารู้จักธรรมะ และได้ศึกษายกใหญ่ นี่แหละสิ่งที่ไม่คาดหมายในทางที่พลิกวิกฤติเป็นโอกาส พลิกทุกข์ให้เป็นสุข เป็นโชคชัย ก็เกิดขึ้นได้อย่างนี้

เป็นอันว่า ที่รู้จักแก้ปัญหา สามารถพลิกสถานการณ์ได้ กลับร้ายกลายดีอะไรๆ กันนั้น ก็เป็นการปฏิบัติตามหลักโพชฌงค์นี่แหละ ถึงจะยังไปตลอดกระบวนครบองค์ไม่ไหว อย่างน้อยก็ตั้งต้นด้วยสติ แล้วก็ปัญญาที่วิจัย เดินหน้าบุกฝ่าไปด้วยวิริยะ เอาละ ว่ามาเท่านี้เป็นตัวอย่าง ก็เพียงพอแล้ว

ที่ได้พูดไว้ ก็เพื่อให้เห็นว่า ในสถานการณ์อย่างนี้ เราจะมัวกลุ้มใจ ปล่อยตัวอยู่กับความรู้สึกขัดข้อง หมองมัว ก็มีแต่จะปิดกั้นความรู้คิดของตัว สติไม่มา ปัญญาไม่มี เรี่ยวแรงกำลังวิริยะที่ตัวมี ก็ไม่เอาออกมาใช้ เพราะฉะนั้นจึงต้องใช้สถานการณ์นั้นเป็นโอกาสให้ได้ ในการที่จะแก้ปัญหา ทำการสร้างสรรค์ แล้วก็พัฒนาชีวิตของตนเองให้ก้าวไป

คนเรานี้จะพัฒนาชีวิตของตนได้ดี จากการที่ได้พบปัญหาแล้วพยายามแก้ไข คนที่ไม่เจอปัญหา จะพัฒนาตนได้ยาก เมื่อประสบปัญหาจึงอย่าไปมัวท้อมัวทุกข์ แต่พอเจอปัญหา ก็ตั้งตัวตื่นทันไว้ จะได้มีสติมาบอกว่าถึงเวลาเราต้องใช้ปัญญาแล้ว ปัญหานั้นคู่กับปัญญา ก็คิดค้นพิจารณาหาทางแก้ไข ปัญญาก็จะพัฒนาขึ้นมา พอปัญญามา ปัญหาก็หมดไป เราก็เปลี่ยนทุกข์เป็นสุขได้ กลายเป็นความเจริญงอกงามและความสำเร็จ

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ก็เป็นเวลาที่สถานการณ์มันท้าทาย ว่าเราจะมีความสามารถ มีศักยภาพในการพัฒนาชีวิตได้แค่ไหน เราก็เอาโพชฌงค์มาใช้ เอาโพชฌงค์มานำหน้าพาไปถึงธรรมทั้งหลายได้ทั่วถึงกันหมด พอสติเริ่มตั้งตัวตั้งต้นได้ ปัญญามา โดยเฉพาะปัญญาที่ชื่อว่าวิจัยมาเฟ้นฟั้น แล้วจากนั้นธรรมข้อต่างๆ ก็จะโยงต่อกันไป

เอง ฉะนั้นจึงบอกได้ว่า จะจับที่จุดไหนก็ได้ แล้วมันก็โยงไปถึงกัน

คนไทยมีคุณภาพแค่ไหน พิสูจน์ได้ด้วยโควิด-19

เวลานี้ ทุกคนอย่าไปคิดแค่ใกล้ๆ ไม่ใช่แค่พวกเราในถิ่นนี้บ้านนี้ แต่ทั้งประเทศไทย และไม่ใช่แค่ประเทศไทย แต่กว้างออกไปทั้งโลก กำลังเจอวิกฤตการณ์โรคโควิด-19 แพร่ระบาดไปทั่วหมด เป็น "สงครามโรค" เราเคยเจอ "สงครามโลก" ตอนนี้มาเจอ "สงครามโรค" และในวงการระหว่างประเทศ ก็มองเห็นกันว่า "สงครามโรคโควิด-19" คราวนี้ มีความร้ายแรงแทบจะไม่แพ้สงครามโลก

เมื่อเจอสงครามโรค ที่เราต้องมาอยู่ในวิกฤตการณ์โรคโควิด-19 นี้ มันก็เป็นเรื่องที่จะต้องมาคิดพิจารณาแก้ไขให้จบสิ้นไป การจัดการกับสถานการณ์ครั้งใหญ่นี้ ก็อย่างที่บอกเมื่อกี้ว่าต้องมีสติกับปัญญามาตั้งหลัก และส่องทางให้ พอสติมาเริ่มต้นให้ ปัญญาคิดพิจารณาหาทางออกสู่ปฏิบัติการ กระบวนการแก้ปัญหาก็เดินหน้าไปได้

ทีนี้ เหตุการณ์นี้เป็นไปในวงกว้างใหญ่ทั่วโลก ผู้คนล้มตายมากมาย เกิดความสูญเสียตั้งแต่ด้านเศรษฐกิจ ไปจนถึงจิตใจ เหลือหลายแทบจะประมาณมิได้ เมื่อเป็นเหตุการณ์ใหญ่ขนาดนี้ จะให้เป็นเรื่องที่พระเรียกว่าโมฆะ ที่ผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์เสียได้กระไร ก็ต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่ให้มันผ่านไปเปล่า

ประโยชน์อะไรบ้าง ที่ควรจะได้ จากสถานการณ์โรคโควิด-19 นี้ ปัญญาที่เป็นธัมมวิจัยก็บอกให้ว่า

๑. มองสืบทอดจากอดีต มันเป็นบททดสอบ
๒. มองปัญหาในปัจจุบัน มันเป็นแบบฝึกหัด
๓. มองเล็งผลในอนาคต มันเป็นบทเรียน

บททดสอบจากอดีต

ข้อที่ ๑ มองสืบทอดจากอดีต เป็นการมองย้อนอดีต คือดูสภาพปัจจุบันที่เป็นผลสืบทอดมาจากอดีต

วิกฤตการณ์นี้ เป็นบททดสอบว่าคนในสังคมนั้นๆ มีสภาพเป็นอย่างไร และมีคุณภาพแค่ไหน คือเป็นบททดสอบเชิงอดีต โดยย้อนไปมองจากอดีตสืบมาว่า คนพวกนั้นๆ ในถิ่นต่างๆ ในสังคมต่างๆ ว่า เท่าที่ได้พัฒนาจากอดีตมาจนถึงปัจจุบันนี้ มีสภาพเป็นอย่างไร มีคุณภาพแค่ไหน เช่น อย่างคนไทยเรานี้ ได้พัฒนามาจนถึงปัจจุบันเป็นอย่างไร

ในแง่ที่เป็นบททดสอบนี้ เวลานี้ก็ได้มีสถานการณ์จริงเกิดขึ้นแล้ว คือวิกฤตการณ์โควิด-19 ที่รู้กันและพูดกันอยู่นี้ น่าพูดถึงข้อสังเกตเกี่ยวกับคนไทยและสังคมไทยไว้นิดหน่อย คือ ในสถานการณ์นี้ เรามามองดูคนไทย ว่ามีสภาพเป็นอย่างไร มีคุณภาพแค่ไหน เอาแค่พอเป็นตัวอย่าง

คนไทยนี้ มีชื่อเสียงที่รู้กันดี เป็นที่กล่าวขานไปกว้างไกล ดังที่ได้ยินว่า พวกนักทัศนาจร คนต่างประเทศ เมื่อมาเที่ยวประเทศไทย พากันประทับใจในเรื่องที่คนไทยยิ้มแย้มแจ่มใสมีน้ำใจต้อนรับโอภาปราศรัยเป็นอย่างดี และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล คุณสมบัติเหล่านี้เป็นเสน่ห์ของคนไทย ที่ดึงดูดใจคนเมืองอื่น ให้อยากมาเที่ยวเมืองไทย

กิตติศัพท์ที่ว่าคนไทยมีน้ำใจนี้ ได้ยินกันเรื่อยมาเป็นเวลายาวนาน เมื่อมาถึงปัจจุบันขณะนี้ที่เกิดมีวิกฤตการณ์โควิด-19 ขึ้นมา ในด้านหนึ่งก็เป็นโอกาสที่จะทดสอบ และแม้แต่จะพิสูจน์คุณสมบัติสำคัญ คือความมีน้ำใจของคนไทยนั้นว่ามีจริงเป็นจริงอย่างที่เล่าลือหรือไม่

คราวนี้ มาถึงสถานการณ์โควิด-19 ตัวผู้พูดนี้ แม้จะอยู่ห่างไกล แต่ได้ฟังข่าววิทยุบ้าง มีเสียงคนพูดกันมาถึงบ้าง ก็ได้ยินว่า คนไทยในสถานการณ์ร้ายนี้ มีน้ำใจดี มีเมตตา แสดงออกมาชัดเจน เห็นอกเห็นใจกัน ออกเผื่อแผ่แบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ใครติดขัดขาดแคลน มีอะไรจะต้องช่วยเหลือ ก็พร้อมที่จะเข้าไปให้อะไรๆ หรือทำอะไรๆ ให้ แม้แต่เหมือนกับไปช่วยรับใช้อีกด้วย พูดตามหลักก็ว่า มีเมตตากรุณา ออกมาสู่ทาน จนถึงไวยาวัจมัย

ที่เกี่ยวกับสถานการณ์นี้โดยตรง ก็ชัดเจนมาก อย่างเช่น ผู้ที่ตัวเองมีฝีมือทำหน้ากากกันโรคภัยได้ ก็ทำเอามาแจกกัน เผื่อแผ่ออกไป ถ้าเป็นบริษัท เป็นกิจการใหญ่ๆ ก็ถึงกับจัดหาให้นอกจากหน้ากากในปริมาณที่มากมายแล้ว ก็จัดหาอุปกรณ์ต่างๆ ทางการแพทย์ ในการรักษาพยาบาลช่วยชีวิต มามอบมาบริจาคให้แก่ทางการ แก่โรงพยาบาล ตลอดกระทั่งว่า เอื้ออำนวยสถานที่ มอบอาคารต่างๆ ให้แพทย์พยาบาลพักอาศัย หรือพร้อมที่จะจัดเป็นโรงพยาบาลสนามอะไรพวกนี้ นี่เป็นการแสดงให้เห็นน้ำใจที่พร้อมจะช่วยเหลือคนอื่น ช่วยผู้เจ็บป่วยคนทุกข์ ให้พ้นจากความเดือดร้อน ให้เขามีความสุข

แต่ที่ใกล้ชิดเรื่องมากที่สุด ก็คือบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข เริ่มตั้งแต่คุณหมอและพยาบาล เรื่องนี้ได้ยินอย่างที่บอกเมื่อกี้ว่าทั้งทางวิทยุและคนเล่า ก็กล่าวขวัญกันว่า ท่านเหล่านี้มีน้ำใจอย่างสูง นอกจากมีน้ำใจที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลแล้ว ก็ต้องมีความเสียสละมากด้วย ทั้งเสียสละเรี่ยวแรงกำลัง เสียสละเวลา แล้วยังเสียสละดวงใจ บางทีเหมือนกับทิ้งครอบครัวมาต้องมาอดหลับอดนอนทำงานกันเต็มที่

สำหรับคุณหมอและพยาบาล บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขนั้น เรื่องนี้เป็นทั้งความมีน้ำใจและความเสียสละมารวมพร้อมกันเต็มที่ โดยที่ความเสียสละมีน้ำใจนั้น เป็นความเสียสละอย่างสูง เพราะถึงขั้นที่มีความเสี่ยงภัยเสี่ยงชีวิตจ่ออยู่ด้วยเลยทีเดียว ดังนั้น คนทั้งหลายที่กล่าวขวัญอย่างที่ได้ยินมานี้ จึงมีความเห็นใจ และห่วงใย อยากให้ทุกท่านปลอดภัย

คนทำให้งานสำเร็จ งานทำให้คนยิ่งพัฒนา

มาถึงตรงนี้ ก็เลยจะพูดถึงหลักโพชฌงค์ ที่น่านำมาปฏิบัติ สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ โดยเฉพาะคุณหมอและพยาบาลทั้งหลายนั้น เมื่อทำงานกับคนเจ็บไข้ ต่อหน้าโรคร้ายที่น่ากลัวว่าจะติดต่อกัน อีกทั้งฉุกเฉินบ้าง แทบจะชุลมุนบ้าง ก็แน่นอนว่าต้องมีสติตื่นพร้อม ที่จะทำงานได้อย่างมั่นใจ ทำการได้ฉับไวทันการโดยไม่พลั้งเผลอไม่ผิดพลาด พร้อมทั้งไม่ประมาทในการรักษาตัวเองด้วย เพราะว่าถ้าเผลอสติเมื่อไรพลั้งพลาดไป ภัยก็อาจมาถึงตัว สติทำให้ใจอยู่กับงาน ทันการที่เป็นไป ไม่เผลอไม่พลาด นี่เป็นธรรมสำคัญ

เมื่อสติตั้งต้นจับงานให้แล้ว และตามติดถึงคนถึงงานอยู่ตลอดเวลา ปัญญา ซึ่งเป็นหัวหน้างาน ก็เข้ามาบริหาร ทั้งส่องทาง เปิดทาง นำทาง สั่งงาน และเดินงานก้าวหน้าไป นี่คือเรื่องของความรู้ความคิด ตั้งแต่มีความรู้ความเข้าใจ นอกจากรู้เข้าใจโรค รู้สภาพคนไข้ และรู้เข้าใจวิชาการ ตลอดจนวิธีปฏิบัติในวิชาชีพของตนอย่างดีแล้ว ก็คิดการต่างๆ ได้ชัด เห็นทางแก้ไขปัญหา และบำบัดรักษาคนไข้ให้หายจากโรค นี่ก็เป็นเรื่องของปัญญา ที่ว่าเป็นธัมมวิจัย

ทีนี้ เมื่อปัญญามองเห็นตระหนักถึงความสำคัญของงานที่ทำ อันโยงไปถึงความสำคัญของชีวิตคน ประกอบด้วยความหวังดีปรารถนาดีต่อคนไข้ กว้างออกไปถึงจุดหมายแห่งความ

เกษมศานต์มั่นคงของสังคมประเทศชาติ พอปัญญานั้นมองเห็นทางไปของงาน เห็นกระบวนวิธีที่จะแก้ปัญหา เห็นทางสำเร็จในการบำบัดรักษาได้ชัด ก็เกิดเรี่ยวแรงกำลังกายกำลังใจ มีความเพียรก้าวรุดหน้าไปในการทำงานอย่างเข้มแข็ง ที่จะให้สัมฤทธิ์จุดหมาย นี่คือเกิดมีวิริยะมาเป็นแรงขับเคลื่อนให้เดินหน้า

นอกจากนี้ เมื่อคุณหมอและพยาบาลเป็นต้นทำงานนี้อยู่ ก็จะมองเห็นด้วยว่า ตนเองนั้นเป็นบุคคลสำคัญที่เป็นแกนเป็นหลักของการที่จะแก้ไขปัญหาของชีวิตของสังคมของประเทศชาติในเวลานี้ บุคคลกลุ่มนี้ คือบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขนี้แหละ ที่จะพาให้คนไทยสังคมไทย ประเทศชาติไทย พ้นวิกฤตการณ์โรคโควิด-19 นี้ไปได้ เป็นกำลังหลัก เป็นกำลังแกนเลยทีเดียว เมื่อมองเห็นอย่างนี้ ก็ยิ่งมีกำลังความเพียรในการทำงานอย่างเข้มแข็งจริงจังเต็มที่

นอกเหนือจากผลดีและคุณประโยชน์ในการทำงานสร้างสรรค์แก้ปัญหาโดยตรงนี้แล้ว ยังมีข้อควรคำนึงอีกว่า การแพทย์ของไทยนี้ มีเกียรติคุณเป็นที่รู้กันมาว่า มีมาตรฐานในวงการระหว่างประเทศหรือในระดับโลกสูงมาก ปฏิบัติการทางการแพทย์ในสถานการณ์นี้ ก็จึงเหมือนเป็นการพิสูจน์ให้เห็นว่าการแพทย์และสาธารณสุขของไทยนี้มีมาตรฐานสูงสมดังที่ว่านั้น อันนับว่าเป็นการรักษาเกียรติคุณ หรือยิ่งเชิดชูเกียรติคุณนั้นให้เด่นให้นำยิ่งขึ้น ความข้อนี้ก็ควรจะถือเป็นสำคัญอย่างหนึ่งด้วย

เมื่อปัญญาตระหนักรู้ถึงความสำคัญและคุณค่ายิ่งใหญ่ของงานที่ทำ พร้อมทั้งมองเห็นวิธีการและปฏิบัติการที่จะให้สำเร็จผลในการบำบัดรักษาและแก้ปัญหาทั้งหลายได้อย่างดีแล้ว คุณหมอและบรรดาผู้ทำงานในวงการแพทย์และสาธารณสุข ก็เกิดมีเรี่ยวแรงกำลังความเพียรพยายาม คือวิริยะ ที่จะดำเนินงานและทำปฏิบัติการต่างๆ อย่างเต็มที่ และเมื่อมองเห็นว่างานเดินหน้าไปด้วยดี ความเพียรพยายามสัมฤทธิ์ผลอย่างที่ปัญญามองไว้ ก็จะเกิดความอิ่มใจ ได้ปีติ คือปลื้มใจเปรมปรีดิ์

นอกจากเปรมปรีดาว่าการทำงานการแก้ปัญหาเดินหน้าสู่ความสำเร็จได้แน่แล้ว ก็มีปีติปลื้มใจว่าเราได้ทำบุญกุศล ช่วยชีวิตผู้คนและบำเพ็ญคุณประโยชน์แก่สังคมประเทศชาติอย่างยอดยิ่งแล้ว เป็นปีติคือความอิ่มใจปลื้มใจที่ชอบธรรม

เมื่อมีปีติอิ่มใจดังว่านั้นแล้ว ก็จะมีปัสสัทธิ คือความผ่อนคลายรื่นสบายกายใจตามมา จิตใจที่เป็นอย่างนี้ ก็ไม่มีความเครียด ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย

คนที่ทำงานโดยมีโพชฌงค์มาถึงปีติและปัสสัทธิ มีความอิ่มใจและผ่อนคลายอย่างที่ว่านี้ ใจก็รื่นชื่นไปกับงาน แน่วสู่จุดหมาย ทำงานไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย พร้อมด้วยมีความสุขในการทำงานนั้น เป็นผู้ทำงานที่มีใจไม่มีโรค แล้วในภาวะที่ผ่อนคลายใจเป็นสุขนี้ ใจนั้นก็พร้อมที่จะเป็นสมาธิ อันมั่นแน่วที่จะช่วยให้ทำงานได้สัมฤทธิ์ แล้วเติมเต็มด้วยดุลยภาพของใจที่เป็นอุเบกขา ซึ่งมองเห็นชัดตรงไม่เอนเอียง ไม่เบี่ยงเบน อยู่กับความพอดีของความเป็นจริง ที่จะให้ปัญญาทำงานได้ผลสมบูรณ์

เมื่อแพทย์และบรรดาผู้ทำงานในวงการบำบัดโรคและรักษาสุขภาพ นำโพชฌงค์มาปฏิบัติ ผู้ทำงานก็ทำให้งานสำเร็จ งานก็ทำให้ผู้ทำงานพัฒนาทั้งกาย ใจ และปัญญา ดังที่ได้ว่ามา

ทีนี้ ทางด้านคนทั่วไป เมื่อได้เห็นแพทย์พยาบาลและผู้ทำงานในวงการแพทย์และสาธารณสุขมีความเสียสละมากมายอย่างนี้ ก็ซาบซึ้งใจ และเห็นใจ แล้วก็มานึกถึงตัวเองว่า เออ.. ท่านเหล่านี้ทำงานหนักมากแล้วยังเสียสละกันนักหนา ส่วนตัวเรานี้ ลำบากนิดหน่อยแค่ดำเนินชีวิตตามเคยอย่างปกติไม่ได้ ทำอะไร

ไม่ได้อย่างใจ หาความสนุกสนานบันเทิงไม่ได้ เท่านี้เอง จะไปทุกข์เศร้าเหงาหงอยหรือวุ่นง่าน วุ่นวายอะไร

พอคิดได้ ใจก็พลิกกลับ เลิกวุ่นง่าน หายหงอยเหงา กลายเป็นว่าคิดจะไปหนุนไปช่วยเป็นกำลังให้แก่ผู้ที่ทำงานแก้ไขสถานการณ์ แล้วตัวเองก็เกิดมีกำลังเข้มแข็งขึ้นมา

ส่วนปัญหาของตนเองที่ว่า ในสถานการณ์นี้ชีวิตเต็มไปด้วยข้อติดขัด จะทำอะไรๆ จะไปที่ไหนๆ ก็ไม่ได้อย่างใจนั้น เมื่อคิดได้ มันก็กลายเป็นแบบฝึกหัด อย่างที่ได้บอกว่าเป็นข้อที่ ๒

แบบฝึกหัด ในปัจจุบัน

ข้อที่ ๒ ก็คือ มองปัญหาในปัจจุบัน เป็นแบบฝึกหัด ปัญหาในที่นี้ ก็ได้แก่สถานการณ์ร้าย ที่ทำให้คนประสบทุกข์ ปัญหาเป็นแบบฝึกหัดที่คนจะได้ฝึกตนเอง

อย่างที่ได้พูดมาแล้วข้างต้นว่า ในสถานการณ์โควิด-19 นี้ คนจำนวนมากต้องเปลี่ยนจากทำงานที่บริษัท หรือที่ออฟฟิศ มาทำงานที่บ้าน นี่ก็เป็นแบบฝึกหัดให้เราฝึกตัวเองว่า เราจะคิดพิจารณาและปรึกษาหารือกับคนที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำให้การทำงานที่บ้านของเรา กลายเป็นความเปลี่ยนแปลงที่ดี และมีผลดีได้ไหม

การทำความเปลี่ยนแปลงในตัวเอง ให้เป็นไปด้วยดีและเกิดมีผลดีได้ เป็นการปรับตัวอย่างหนึ่ง การปรับตัวได้ ก็เป็นการฝึกตัวอย่างหนึ่ง เป็นความสามารถที่สำคัญอย่างหนึ่ง ที่จะช่วยให้ทำแบบฝึกหัดครั้งนี้สำเร็จ

คนที่คิดจะฝึกตัวนั้น เป็นคนมีสำนึกทางการศึกษา เมื่อเจอสถานการณ์ที่จะต้องฝึกตัวปรับตัว เขาจะไม่มัวมาท้อใจทุกข์ใจ แต่เขามีความพอใจ (มีฉันทะ) และมีความสุขในการที่ได้พัฒนาชีวิต และรู้จักใช้สถานการณ์ร้ายให้เป็นโอกาสด้วย

อย่างน้อยก็ต้องคิดได้ว่า เรื่องนี้ถึงคราวจำเป็นแล้ว เราจะมัวมาท้อแท้อยู่ทำไม จะเก็บทุกข์ไว้อัดอั้นตันใจ ไม่มีประโยชน์ เอาเลย เราจะฝึกจะหัดตัวเอง ดูซิว่าเราจะทำให้สถานการณ์นี้เกิดมีความเปลี่ยนแปลงที่เราจะอยู่อย่างใหม่ได้อย่างดีที่สุดได้ไหม เรื่องอาจจะกลายเป็นว่าการอยู่อย่างใหม่นี้ ดีกว่าเก่าด้วยซ้ำไป นี่คือในปัจจุบัน เราทำแบบฝึกหัด ว่ากันแค่นี้ก่อน

ได้บทเรียน เพื่ออนาคต

ข้อที่ ๓ มองอนาคตสืบจากปัจจุบัน ให้ได้บทเรียน คือมองปัจจุบันเป็นบทเรียนสำหรับอนาคต หมายความว่า ภัยอันตรายสิ่งเลวร้ายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ปัจจุบันนี้ แสดงให้เห็นเหตุปัจจัยในด้านต่างๆ คือเมื่อเรามองสภาพปัจจุบัน เราก็จะมองเห็นความเป็นไปของเหตุปัจจัยทั้งหลาย แล้วเราก็ประมวลสภาพความเป็นไปและเหตุปัจจัยเหล่านั้นไว้เป็นบทเรียนต่อไปในอนาคต อันจะทำให้เรามองเห็นทางแก้ปัญหา และเห็นแนวทางการพัฒนาว่าเราควรจะพัฒนาอย่างไรให้เป็นการเตรียมตัวให้พร้อมที่จะป้องกันปัญหาเหล่านี้ไม่ให้เกิดขึ้นได้ต่อไป

การประมวลบทเรียนนี้ เป็นประโยชน์มากสำหรับการเตรียมการเพื่ออนาคต

ในแง่ของบทเรียนเพื่ออนาคตนี้ ก็อยากจะพูดกว้างๆ สักหน่อย ในเวลายาวนานที่ผ่านมา บทเรียนของโลก บทเรียนของอารยธรรมนี้เราก็ได้เป็นบทใหญ่ๆ ขึ้นมาเป็นครั้งเป็นคราว อย่าง ๕๐ กว่าปีก่อนนี้ เมื่อปลายคริสต์ทศวรรษ 1960 ก็เริ่มเกิดสภาพเลวร้ายที่เรียกว่าปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่างรุนแรงขึ้นมาในประเทศที่เรียกว่าพัฒนาแล้ว ทำให้คนเกิดมีสำนึกในเรื่องปัญหาสิ่งแวดล้อม

แล้วจากนั้น ไม่นานมานี้ ก็ทำให้มนุษย์ถึงกับเปลี่ยนแนวความคิดใหญ่ที่เป็นกระแสหลักของโลกเลยทีเดียว ที่ว่านี้ก็คือ ย้อนหลังไป ๒ – ๓ พันปีมาแล้ว กระแสความคิดของอารยธรรมมนุษย์ในตะวันตกนั้น ถือว่าการพัฒนาความเจริญต่างๆ เกิดขึ้นได้ด้วยการเอาชนะธรรมชาติ มนุษย์ต้องพิชิตธรรมชาติ

แต่แล้ว ๕๐ กว่าปีก่อนนี้ เมื่อเริ่มเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมขึ้นมาแล้ว ก็ทำให้คนเปลี่ยนแนวคิดจากการพิชิตธรรมชาติ หันมาคิดเป็นมิตรกับธรรมชาติ เวลานี้จะเห็นว่า ในประเทศที่เรียกว่าพัฒนาแล้วทั้งหลาย คนชอบพูดบอกกันว่า ต้องเป็นมิตรกับธรรมชาติ จะทำอะไรๆ ก็ให้ทำอย่างเป็นมิตรกับธรรมชาติ

อย่างไรก็ตาม จนกระทั่งเวลาผ่านมาเกินกว่า ๕๐ ปีแล้ว เดี๋ยวนี้เราก็ยังแก้ปัญหานั้นไม่ได้ ที่จริงก็คือไปได้ไม่ถึงไหนเลย

การเป็นมิตรกับธรรมชาตินี้ กลายเป็นความคิดกระแสหลักขึ้นมาแล้ว แต่ปรากฏว่า ในการที่จะเป็นมิตรกับธรรมชาตินั้น คนกลับมาเป็นศัตรูกันเอง

คนคิดจะเป็นมิตรกับธรรมชาติ แต่คนกลับมาเป็นศัตรูกันเองอย่างไร คือคนนั้นมาขัดแย้งกันเอง ที่เป็นปัญหาใหญ่คือขัดกันในเรื่องผลประโยชน์ มนุษย์พวกที่ไม่ยอมเป็นมิตรกับธรรมชาตินั้นถือว่า เขาจำเป็นต้องพิชิตธรรมชาติ เขาต้องเอาชนะธรรมชาติ ต้องรุกรานทำลายธรรมชาติ เพราะเขาต้องทำเพื่อเศรษฐกิจ

เพราะฉะนั้น ปัญหาเศรษฐกิจก็ทำให้เกิดการพัฒนาที่ไม่ยั่งยืน ซึ่งเรายังประสบกันอยู่ เป็นเรื่องหลักจนกระทั่งทุกวันนี้ และเป็นปัญหาที่จะยืดเยื้อยืนยาวต่อไป

ปัญหาใหญ่ๆ ในปัจจุบัน จะเป็นปัญหาโควิด หรือปัญหาฝุ่นควันพิษที่เรียกว่า PM 2.5 ก็ตาม อะไรพวกนี้ มองตื้นๆ ก็ได้บ้าง ต้องมองลึกลงไปบ้าง เป็นเรื่องความสัมพันธ์ของคนกับธรรมชาติ แล้วธรรมชาติอันนี้ก็มาอยู่ที่ตัวมนุษย์เองนั่นแหละ

มนุษย์เรานี้ ด้านหนึ่งก็อยู่กับสังคม ดังที่เรียกว่าเป็นสัตว์สังคม อีกด้านหนึ่งก็มีชีวิตที่เป็นธรรมชาติ เรียกว่าเป็นสัตว์โลก

ว่าโดยพื้นฐาน มนุษย์เป็นชีวิต เมื่อยังมีชีวิตจึงเป็นมนุษย์ ชีวิตเป็นตัวแท้ของมนุษย์ ตัวแท้ตัวจริงของมนุษย์จึงเป็นธรรมชาติ นี่คือความหมายแท้ที่ว่า มนุษย์โดยพื้นฐานเป็นธรรมชาติ

ส่วนอีกด้านหนึ่ง ซึ่งเป็นอีกขั้นหนึ่ง ก็คือ บนฐานของชีวิต ที่เป็นสัตว์โลกนั้น ก็มีบุคคลเกิดขึ้นมา บุคคลนี้เป็นสัตว์สังคม

อารยธรรมในอดีตยาวนานที่ผ่านมา ที่มนุษย์เป็นศัตรูกับธรรมชาติ มุ่งหน้ารุกรานทำลายธรรมชาตินั้น เป็นอารยธรรมที่มีเป้าหมายมุ่งจะบำรุงบำเรอมนุษย์ในด้านตัวบุคคล ที่เป็นสัตว์สังคม

เมื่อมนุษย์มุ่งหมายมองอยู่แค่นี้ ก็เลยกลายเป็นว่า เขามองข้ามความสัมพันธ์พื้นฐานกับธรรมชาติ ซึ่งเป็นเนื้อตัวของชีวิตที่เป็นตัวแท้ตัวจริงของเขาเอง นี่คือเขามองข้ามไป เขาคำนึงไม่ค่อยถึงความเป็นมนุษย์ในด้านของชีวิตที่เป็นธรรมชาติ

แท้จริงนั้น ไม่ว่ามนุษย์ที่เป็นตัวบุคคลจะทำอะไร ก็มีความเป็นเหตุปัจจัยโยงลงไปถึงธรรมชาติ เริ่มจากชีวิตของเขาเองโยงสัมพันธ์กับธรรมชาติทั้งหมด ที่ภาษาชาวบ้านว่า ดิน น้ำ ลม ไฟ มนุษย์จะทำอะไร จึงต้องมองให้ลึกลงไปถึงธรรมชาติ ไม่ใช่มองอยู่แค่ตัวบุคคลที่เป็นสัตว์สังคม

มนุษย์ด้านบุคคลกินเอร็ดอร่อย ด้านชีวิตอึดอัด สุดท้ายคนเป็นโรคอ้วน อารยธรรมปัจจุบัน วัดกันด้วยสภาพชีวิต (หรือสภาพบุคคล)

และสังคม ของประเทศที่เรียกว่าพัฒนาแล้ว และก็ปรากฏว่า ในประเทศที่พัฒนามากในบัดนี้ มีคนเป็นโรคอ้วนกันมากมาย เป็นตัวอย่างแสดงถึงการที่คนแปลกแยกกับชีวิตของตน

มนุษย์ควรมีสตินึกได้ ไม่ปล่อยตัวให้มีชีวิตที่พึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไป จนกลายเป็นขึ้นต่อเทคโนโลยีถึงขั้นที่ว่าพอเจอสถานการณ์ที่ขาดหายใช้เทคโนโลยีไม่ได้ ชีวิตก็ติดขัดจนแทบเป็นอยู่ไม่ได้ มีความสุขไม่ได้ ไม่สามารถเป็นอยู่ด้วยการดำรงชีพพื้นฐาน ที่เป็นอยู่กับธรรมชาติ หรือไม่ก็อยู่ไม่ได้เพราะธรรมชาติได้ถูกทำลายไปมากมายเสียแล้ว

สังคมที่ดีจึงควรมีระบบชีวิตที่มีการดำรงชีพพื้นฐาน ซึ่งคนมีชีวิตที่ถึงกันกับธรรมชาติ และอยู่ดีไปด้วยกันกับธรรมชาติ เป็นฐานประกันไว้ก่อนชั้นหนึ่ง จะได้ไม่ต้องอยู่ใต้บังคับของระบบเศรษฐกิจของสังคม และไม่ต้องพึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไป ถ้ามองในแง่เศรษฐกิจ นี่ก็เป็นเศรษฐกิจพอเพียง ที่พึ่งตนได้

ในยามที่เกิดมีภัยพิบัติร้ายแรง เช่น สงคราม หรืออย่างวิกฤติโควิด-19 นี้ ถ้าสังคมมีอันเป็นไปถึงกับซวนเซ จะพึ่งพาเทคโนโลยีสมัยใหม่ก็ไม่ได้ ชาวบ้านต้องพูดได้ว่า เอ้อ.. ลำบากหน่อย แต่ไม่เป็นไร ดินน้ำลมไฟยังดีอยู่ พวกเรารู้เข้าใจอาชีวะที่จะให้อยู่ได้ด้วยการดำรงชีพพื้นฐาน

เมื่อใดชาวบ้านหมั่นเพียรสามัคคี ทำถิ่นไทยให้เป็นรมณีย์ ที่ต้นไม้งาม มีน้ำดี เป็นที่น่าอยู่ น่าดู น่าเดิน เมื่อนั้นธรรมชาติเป็นที่สบายแก่คน สังคมไทยก็จะมั่นคง มีการพัฒนาที่ยั่งยืนได้

ในขั้นเปลือกนอก บุคคลครอบครองใช้เทคโนโลยี ชีวิตที่เป็นแกนในของเขา ต้องเข้าถึงกันดีกับธรรมชาติด้วย

คนต้องทันเทคโนโลยี พร้อมทั้งถึงกันกับธรรมชาติ ต้องพัฒนาตัวเอง ให้สามารถทำและใช้เทคโนโลยีมิให้ทำลายธรรมชาติ แต่เอาแค่ควบคุมได้ และคุ้มครอง เกื้อหนุนธรรมชาติ

มนุษย์ที่ห่างเหินธรรมชาติ ก็คือแปลกแยกกับชีวิตของตัวเขาเองที่เป็นธรรมชาติด้วย เวลานานผ่านไป แม้แต่หลักการต่างๆ ทางสังคมของเขา ก็มีความหมายที่แปลกแยก เพี้ยนไปจากความจริงของชีวิตและธรรมชาติ ดังเช่นเสรีภาพ แทนที่จะหมายถึง การที่ทำได้ตามที่รู้ความจริงรู้เหตุผลความถูกต้อง ก็กลายเป็นว่า เสรีภาพ คือการทำอะไรได้ตามที่รู้สึกชอบใจไม่ชอบใจ ใจอยากก็ทำไป คือทำได้ตามความรู้สึกและความคิดเห็นที่เป็นไปตามความรู้สึกนั้น หาได้โยงและอ้างอิงไปถึงความรู้เข้าใจความจริงและความถูกต้องตามเหตุผลไม่

ตอนนี้ ถึงเวลาที่มนุษย์จะต้องมาบูรณาการการพัฒนาของโลก ให้การพัฒนาเพื่อสังคม หรือเพื่อบุคคลที่เป็นสัตว์สังคมนี้ กลมกลืนเข้ากับการพัฒนาเพื่อความมีชีวิตทั้งกายใจที่ดีงามมีความเกษมสุขด้วย อันนี้เป็นเรื่องยากที่สุด ซึ่งเป็นปัญหาสำหรับมนุษย์ยุคปัจจุบันว่า อารยธรรมมนุษย์จะไปไหวหรือไม่

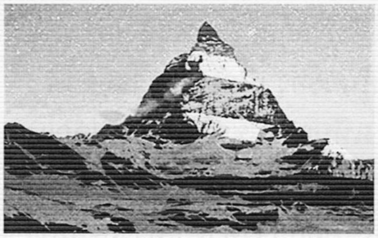
ถึงเวลาบัดนี้ เราพูดได้เลยว่า ยังไม่มีความสำเร็จ แม้แต่จะก้าวให้คืบหน้า ก็ยังไปได้ไม่ถึงไหนเลย

ฉะนั้น อันนี้คือปัญหาที่ท้าทายมนุษย์ทั้งโลก เป็นปัญหาที่ท้าทายอารยธรรมของมนุษยชาติ และมันก็ท้าทายมนุษย์แต่ละคนนี้ด้วย

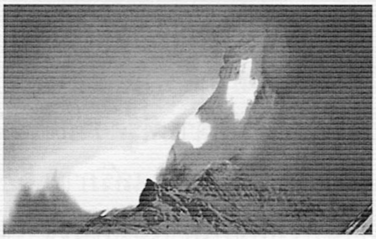
เพราะฉะนั้น ในที่สุด ปัญหาโควิด-19 ก็มาจบลงที่ปัญหาระยะยาว คือการที่มนุษย์จะต้องหาทางพัฒนาอารยธรรมของมนุษยชาตินี้ เพื่อความดีงามความเกษมสุขของชีวิต ที่บูรณาการกับพัฒนาการที่เป็นความเจริญก้าวหน้าของสังคมมนุษย์นั้น ให้เป็นสันติสุขที่ยั่งยืนสืบไป

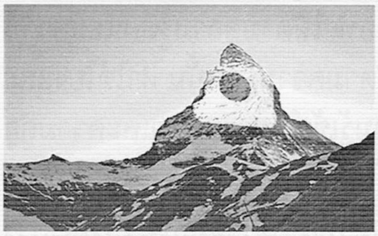
ที่มา : ธรรมกถาของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ณ ที่พักพระอาพาธ ในชนบทอำเภอด่านช้าง ๙-๑๐ เม.ย. ๒๕๖๓

แสงแห่งความหวัง

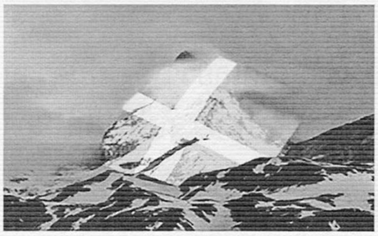


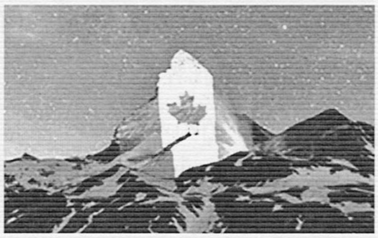




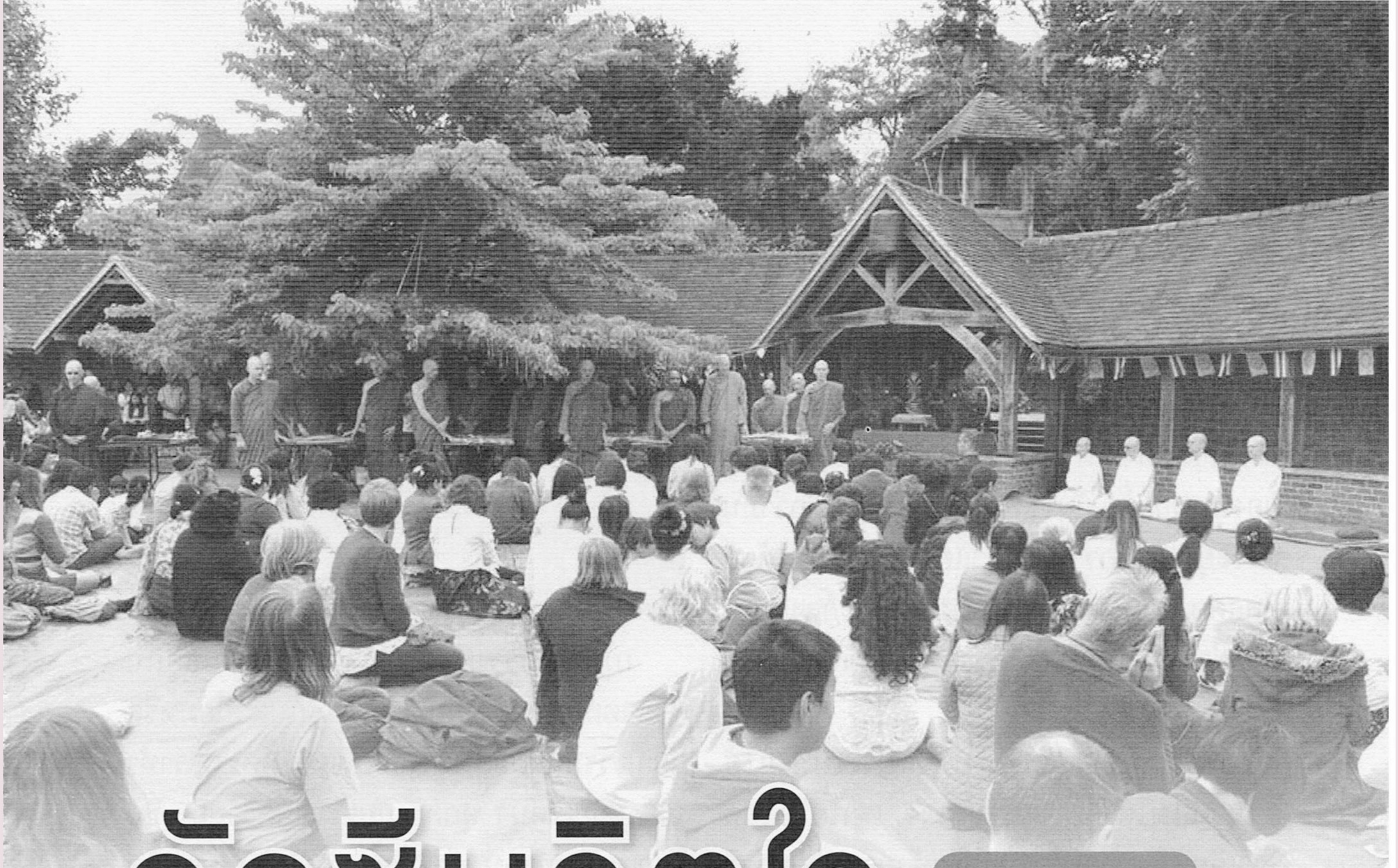









ท่ามกลางการแพร่ระบาดของโควิด-19 ไปทั่วโลก เมืองเซอร์แมต (Zermatt) ในสวิตเซอร์แลนด์ ได้จัดงานฉาย **"แสงแห่งความหวัง"** บนยอดเขาแมตเทอร์ฮอร์น (Matterhorn) ที่โด่งดังที่สุดของเทือกเขาแอลป์ โดยฉายภาพธงชาติประเทศต่างๆ ที่กำลังต่อสู้กับโควิด-19 และวลีปลุกปลอบใจต่างๆ เพื่อส่งความหวังกำลังใจ ขอเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และขอบคุณทุกฝ่ายที่ช่วยกันต่อสู้ภัยร้ายของโลก โดยแสดงทุกคืนในช่วง ๒๔ มีนาคม ถึง ๒๖ เมษายน ๒๕๖๓



วัคซีนจิตใจ

พระธรรมเทศนา

พระราชพัชรมานิต (ชยสาโรภิกขุ)

จำเป็นด้วยหรือ ?

มีชาวต่างชาติคนหนึ่งเล่าว่า เขาไม่ค่อยมีปัญหากับการเลี้ยงลูกที่เป็นวัยรุ่น เพราะเขาพูดภาษาวัยรุ่นได้ อาตมาก็สนใจว่า เอ๊ะ! ภาษาวัยรุ่นน่ะ มันเป็นอย่างไร เขาบอกว่า เวลาลูกขอให้ขับรถไปส่งที่บ้านเพื่อน เขาจะตอบว่า *"มันจำเป็นหรือ ?"* อย่างนี้... เรียกว่าภาษาวัยรุ่น คือ เวลาเราจะสั่งลูกวัยรุ่น เราก็จะบอกว่า *"มันจำเป็นหรือ ?"* คำว่า *"จำเป็น"* จำเป็นต้องไปปฏิบัติธรรม จำเป็นต้อง...

คำว่า *"จำเป็น"* เป็นคำที่น่าสนใจมาก เพราะเป็นคำที่เรามักจะประมาทและมองข้ามความหมายว่าอะไรจำเป็น อะไรไม่จำเป็น จำเป็นต่อชีวิตไหม หรือจำเป็นต่ออะไร ต้องไปคิดพิจารณานะ มันลึกกว่าที่คิด

ภาษาวัยรุ่น มีอีกหลายคำที่ชอบถามนอกจาก *"จำเป็นไหม ?"* เช่นคำว่า *"มันยุติธรรมหรือ ?"* คำว่า *"ยุติธรรม"* ก็เป็นคำหนึ่ง ไม่ใช่แค่เด็กวัยรุ่นเท่านั้นที่สงสัยความหมายของคำว่ายุติธรรม หรือคิดว่าเข้าใจแล้วว่า ***ยุติธรรม*** คืออย่างไร ความยุติธรรมมีจริงไหม ?

มีข้อสังเกตว่า ลึกๆ แล้ว คนเราส่วนมากรู้สึกว่ามันจะต้องมีอะไรที่มัน balance กัน (สมดุล) อาตมาก็มีความรู้สึกอย่างนี้มาตั้งแต่เด็ก มีอยู่ช่วงหนึ่ง ถ้าเป็นวันเสาร์ เด็กผู้ชายจะนัดกันที่ตลาด แล้วจะต้องแสดงความเป็นลูกผู้ชายด้วยการลักเล็กขโมยน้อย ขโมยของจากร้านใครจะกล้า? เด็กไทยคงไม่ทำอย่างนี้ แต่นี่เด็กอังกฤษ อาตมาก็ไม่อยากให้เพื่อนทอดทิ้งหรือหาว่าขี้ขลาด มีอยู่ครั้งหนึ่งที่ไปขโมยอะไรเล็กๆ น้อยๆ ไม่กี่ตังค์ เพื่อเป็นเครื่องหมายว่าเรากล้า แต่เราทำไปครั้งเดียว ก็รู้สึกว่ามันไม่ใช่ สมัยนั้นความรู้สึกว่า มันเป็นบาปกรรม concept (กรอบความคิด) ว่าเท่าไหร่ถึงเป็น

บาปกรรมก็ยังไม่มี แต่รู้สึกเชื่อ ไม่รู้ความเชื่อนี้มาจากไหนว่า ถ้าเราเอาของเขามา อีกไม่นานก็จะมีใครมาเอาของเรา เพราะฉะนั้น มันไม่ได้กำไร มันมีความรู้สึกลึกๆ ว่า โลกนี้มันต้องมีความสมดุลอยู่

ความรู้สึกว่ามันน่าจะมี balance ระหว่างสิ่งที่ทำกับผลที่จะได้รับ เกิดจากไหนก็ไม่รู้นะ ถ้าเรามองในระยะสั้น มันจะทำให้คับข้องใจ รู้สึกว่ามันน่าจะยุติธรรมกว่านี้ เราทำแค่นี้ เราก็น่าจะได้ผลที่สอดคล้องหรือเหมาะกับสิ่งที่ทำ ที่ตกลงกันว่าทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ควรจะได้ผลตรงตามนั้น

กฎแห่งกรรม

ในทางพุทธธรรม สิ่งที่เราประเมินไม่ได้คำนวณไม่ได้คือ "กรรมเก่า" เราไม่ได้เกิดครั้งเดียว ถ้าเราระลึกชาติได้ แล้วดูการเวียนว่ายตายเกิดข้ามไปหลายภพหลายชาติ อาตมาเชื่อว่าความสมดุล ความยุติธรรม ย่อมปรากฏ แต่เราส่วนมากไม่สามารถดูในระยะยาวหลายภพหลายชาติได้ เราดูสั้นเกินไป เราถือว่าเมื่อเราทำอย่างนี้เราน่าจะได้ผลอย่างนั้นเลย ซึ่งในระยะสั้นนั้นจะได้รับผลหรือไม่ได้รับผล มันไม่ได้อยู่ที่ว่า ทำด้วยจิตที่เป็นกุศล หรืออกุศลอย่างเดียว มันขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมด้วย

สิ่งแวดล้อมทางสังคมก็สำคัญ เช่น ถ้าเป็นที่ยอมรับกันว่า การโกหกเป็นเรื่องธรรมดา มีแต่พระหรือพระอริยเจ้าเท่านั้นที่ไม่โกหก ยอมรับว่าการโกหกเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ที่ต้องอนุโลมอยู่บ้างเพื่อจะเอาตัวรอดในสังคม ความคิดอย่างนี้ก็แพร่หลายมาก เพราะฉะนั้น ไม่ใช่ว่าคนโกหกแล้วจะได้รับผลเป็นทุกข์ทันที ถ้าหากว่ามีการตกลงกันอยู่แล้วว่าเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเราอยู่ในหมู่ผู้เป็นมิจฉาทิฏฐิ หรืออยู่ในหมู่คนที่ยกย่องความก้าวร้าวเป็นต้น ผู้ที่ทำความรุนแรงอาจจะได้รับการยกย่องก็ได้

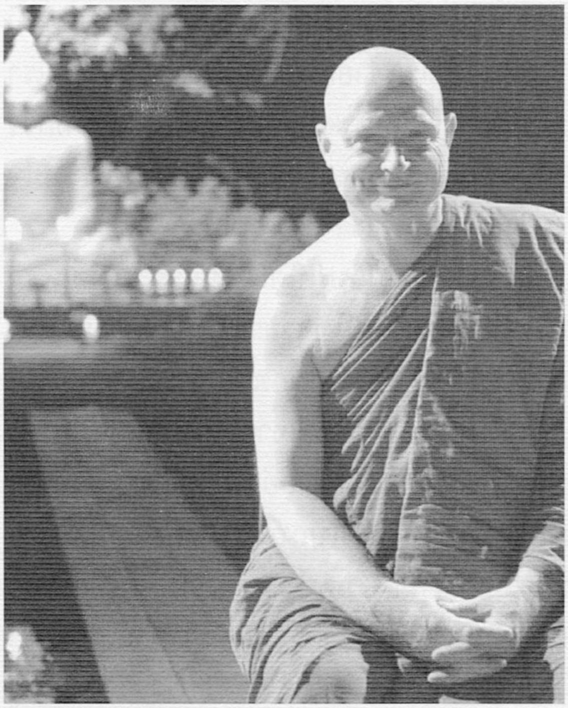


กฎแห่งกรรมเป็นของสากล ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ไม่ขึ้นอยู่กับค่านิยมหรือวัฒนธรรมนั้นมีอยู่ อย่างน้อยที่สุด ทุกครั้งที่เราทำอะไรด้วยเจตนา ทุกครั้งมันจะเพิ่มความเคยชินในการกระทำนั้น เช่น ถ้าเราเคยโมโหใครคนใดคนหนึ่ง มีความกดดัน มีความเครียด โอกาสที่จะโมโหอีกก็มีแน่นอน เพราะเคยโมโหมาแล้ว ถ้าเราเคยโมโหบ่อย มันจะเกิดอัตโนมัติเลย อัตโนมัติเพราะความเคยชิน เพราะฉะนั้น ความเคยชินเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยการกระทำ ด้วยการพูด ด้วยการคิดที่ซ้ำซาก จนกระทั่งเราคล่องมาก คล่องเสียจนดูเหมือนเป็นอัตโนมัติ เหมือนกับถูกบังคับ

เรื่องนี้เป็นจริงทั้งด้านกุศลและอกุศล อย่างผู้ที่ทำบุญบ่อยๆ ชอบทำทาน พอได้ข่าวว่าวัดนั้นยากจน หรือว่าที่นั่นคนเดือดร้อน เขาก็จะคิดทันทีว่าจะช่วยเท่าไร จะขอทำบุญด้วย ความคิดมันผุดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติเลยว่า โอ้ ! ได้ข่าวว่าที่วัดนั้นเขาขาดแคลนมาก คิดจะทำบุญ อยากช่วย อยากจะทำเลย เพราะอะไร เพราะเราเคยคิด เราเคยพูด เราเคยกระทำในด้านนี้บ่อยๆ จนกระทั่งมันกลายเป็นความเคยชิน เหมือนกับเปิดสวิตช์ พอได้ข่าวว่ามีใครที่ลำบากลำบนขาดแคลน ความคิดที่จะช่วยก็พุ่งออกมาเลย เหมือนบางคนพอเจอสิ่งที่ไม่ชอบ ก็โมโหเลย

ทั้งหมดนี้เรียกว่า "พฤติกรรม" พฤติกรรมทางด้านดีและด้านชั่ว ล้วนเกิดจากความเคยชินจากการที่ทำบ่อยๆ เพราะฉะนั้น จะเห็นกฎแห่งกรรมนี้ได้ชัดอยู่ ในชีวิตประจำวันเราจะเห็นชัดว่า พฤติกรรมของเรา ที่เรารู้สึกว่านี่คือตัวเรา ตัวเราเป็นอย่างนี้ นิสัยเราเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ว่าเรามีนิสัยตายตัวแน่นอน เป็นอัตตาตัวตนของเรา ซึ่งนิสัยก็คือความเคยชินนั่นเอง อย่างบางเรื่องเราก็ทำต่อเนื่อง อาจจะหลายภพหลายชาติ จนกลายเป็นเอกลักษณ์ของเรา แต่ที่สำคัญมัน**ไม่มีอะไรสักอย่างที่เป็นตัวเราโดยแท้ที่ไม่เปลี่ยน**

ความคิดให้ทาน ช่วยเหลือคนอื่น เป็นต้น สมมติว่าไม่มีโอกาสทำ หรือมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตบางอย่าง ทำให้ทำทานน้อยลง การไม่ทำ ความคิดที่จะไม่ทำ ก็เกิดขึ้นบ้าง อาจจะเพิ่มขึ้นๆ จนกระทั่งอาจจะเกิดการชักเย่อกัน ระหว่างการทำกับไม่ทำ



ภาพถ่ายพระราชพัชรมานิต (ชยสาโรภิกขุ) ในวาระครบรอบ ๔๐ พรรษาแห่งการอุปสมบท วันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๓

การโมโหก็เหมือนกัน ถึงจะโมโหขี้โกรธอย่างไรก็ตาม มันก็เป็นผลของการกระทำที่ต่อเนื่อง บ่อยๆ แต่ถ้าเราสร้างความเคยชินใหม่ด้วยการฝืนความเคยชินเก่า ซึ่งต้องยอมรับว่าในเบื้องต้นจะเครียด จะอึดอัดใจมาก จะรู้สึกผิดธรรมชาติของฉัน แต่มันเป็นธรรมชาติแปลกปลอม หรือว่าเป็นธรรมชาติที่เราสร้างขึ้นมาเอง ถ้าเราไม่ทำ ไม่ทำ ไม่ทำ...ไม่โมโห ไม่โมโห ไม่โมโห... ความโมโหก็จะอ่อนลง

ทุกอย่างจึงจะไปใช้คำว่ายุติธรรม หรือไม่ยุติธรรม หรือเห็นสมดุลได้ยาก เพราะว่ามันเป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้ง ข้ามภพข้ามชาติ และขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมในสังคม แต่อย่างน้อย **เราก็สามารถพิสูจน์กฎแห่งกรรมได้ ด้วยการดูกายดูใจตัวเอง**

ในสังคมที่มีความคิดผิด มีค่านิยมที่เป็นพิษเป็นภัยมากมาย อาตมาก็ยังมีความหวังว่า มันแก้ได้ แก้ได้เพราะอะไร ? เพราะมันไม่ใช่ของตายตัวแน่นอน ที่จะต้องทำใจ สิ่งที่เลวร้าย หรือว่าสิ่งที่ไม่เหมาะสม ไม่ดีไม่งามต่างๆ ที่เกิดขึ้น มันก็เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย เริ่มตั้งแต่เรื่องความคิดค่านิยมต่างๆ แล้วก็มีการคิดบ่อยๆ มีการทำบ่อยๆ ซ้ำๆ ซากๆ แต่ถ้าหากว่าเปลี่ยนแนวความคิดได้ แล้วมีความเพียรที่จะสร้างความเคยชินใหม่ มันก็เปลี่ยนได้ อย่างเช่น เรื่องความหลงใหลอยู่ในโลก ในความสุขทางเนื้อหนัง จนกระทั่งเกิดปัญหาทางศีลธรรมบ่อยๆ

เรียนรู้ตัวเอง

เรื่องนี้เกิดขึ้นเพราะคนไม่มองตัวเอง อาตมาชอบเปรียบเทียบกับตัวละครในการ์ตูน มันจะมีความสามารถบางอย่างที่ในโลกมนุษย์ไม่มี เช่น พอวิ่งเลยหน้าผาไปแล้ว ถ้าไม่มองข้างล่างนี่ก็จะไม่ตกลงไปใช่ไหม ? ในการ์ตูนเป็นอย่างนี้ ก็ไม่ได้



สงสัย เออใช่ ! มันเป็นการ์ตูน แต่ในโลกมนุษย์มันก็มีที่คล้ายกัน คือเราจะวิ่งทำนั่น วิ่งทำนี่ แล้วปลอบใจตัวเองว่า กำลังแสวงหาความสุข ความเจริญ แสวงหาอำนาจ ลาภ ยศ สรรเสริญ บอกกับตัวเองว่า กำลังทำสิ่งที่ดี สิ่งที่มีประโยชน์ สิ่งที่มีความหมาย แต่ถ้าเราหยุดวิ่งเมื่อไหร่ แล้วหันมาดูความจริง มันก็ตกจากที่นั่น แต่อาจจะไม่ตกไปตาย อาจจะลอยๆ ลงมาด้วยสติ ด้วยการทำสมาธิ หรือการภาวนาในรูปแบบ เป็นการให้โอกาสให้เราได้อยู่กับตัวเอง ให้ได้รู้ความจริงของตัวเอง

เรื่องที่สำคัญที่สุดในชีวิตของคนทุกคน น่าจะมีสองข้อเท่านั้น คือ ความสุขกับความทุกข์ แต่สิ่งที่น่าสังเกตก็คือ คนเราไม่ค่อยทำการศึกษา เรื่องทุกข์ เรื่องสุข ทุกข์คืออะไร ทุกข์มันจำเป็นไหม มันป้องกันทุกข์ได้ไหม ถ้าทุกข์ต้องแก้อย่างไร สุขคืออะไร ถ้าต้องการความสุขต้องทำอย่างไร เมื่อมีความสุขแล้ว จะครอบครองความสุขอย่างไร สิ่งเหล่านี้น่าจะเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่มนุษย์ต้องทำการศึกษา แต่น้อยคนที่สนใจศึกษาในเรื่องนี้ เป็นเรื่องที่น่าแปลกเหมือนกัน

หลายอย่างที่คนถือว่าสุขสบาย มีความสุขมาก มีความสุขจริงๆ แต่ถามว่ามันจริงหรือเปล่า ? ให้ดูกายดูใจตัวเอง มันสุขอย่างที่ว่าหรือเปล่า ? เป็นการหลอกตัวเอง เป็นความเชื่อตามการโฆษณาชวนเชื่อ หรือเป็นการหล่อหลอมของสังคมรอบตัว

ถ้าเราต้องการเข็มทิศที่ไว้ใจได้ ต้องการหลักชีวิตที่พึ่งได้ เราต้องหันมาสนใจกายกับใจตัวเองมากขึ้น เพราะคำตอบของปัญหามันอยู่ตรงนี้ เพราะ**คนดูภายนอกมากเกินไป ดูด้านในน้อยไป** มันจึงไม่มีข้อมูล ไม่สามารถจะรู้เห็นความจริงได้

ความสุข

ในชีวิต ถ้าทำตามความฝันได้ อะไรจะให้ความสุขที่สุด คนส่วนมากในยุคนี้จะมองในแง่การบริโภค บริโภควัตถุ บริโภคประสบการณ์ อยากจะได้นั่น อยากจะไปที่โน่นที่นี่ อยากจะ... ฯลฯ คือจะมองทางกามเสียส่วนใหญ่ แต่ถ้าสมมติให้คนสังเกต "ความรู้สึกสุขที่เกิดขึ้นในจิตใจ" ในแต่ละวัน ตั้งแต่ตื่นเช้าจนหลับไปในแต่ละวัน ทุกครั้งรู้สึกว่ามันเหมือนกดปุ่มไหม ความสุขมันเกิดขึ้น เมื่อเราทำอะไรให้เขา เขาทำอะไรให้เรา ลูกหัวเราะ หรือเห็นคนรอบข้าง คนในครอบครัว เห็นความน่ารักของเขา ชื่นชม มีความภาคภูมิใจในสิ่งที่ดี ในชีวิตเรา ในคุณงามความดี

ถ้าเราเป็นนักปฏิบัติธรรมแล้ว ความสุขก็จะเป็นอีกระดับหนึ่ง เวลาเราทำงานแบบที่เราเคยรู้สึก เคยเชื่อว่าตรากตรำ น่าเบื่อ แต่ถ้าเราถือว่าในขณะนี้ การล้างจาน การเช็ดถู นี่คืองานปฏิบัติธรรมของเรา ทำอย่างไรเราจึงจะทำอย่างมีสติ ทำด้วยจิตใจเบิกบาน ไม่ทุกข์ ทำไปทำมา แม้แต่งานธรรมดาๆ เช่น การเช็ดถู การซักผ้า เอ๊ะ...เราไม่เคยคิดว่ามันจะมีความสุขได้ ถ้าไม่มีใครสะกิดก็คงไม่ได้สังเกต เพราะว่าไม่ได้อยู่ในสมองว่า งานซักผ้า งานเช็ดถู งานบ้าน เป็นสิ่งที่ให้ความสุขกับเราได้ เคยคิดว่ามันเป็นภาระ

หน้าที่ที่จะต้องทำให้เสร็จ เสร็จแล้วเราจึงจะได้มีความสุข

พอเราหันกลับมาสังเกตดูความรู้สึกที่เป็นจริงในชีวิตประจำวัน เราจะได้ข้อคิดใหม่ว่า **ความสุขในชีวิต ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับสิ่งที่ทำและสิ่งแวดล้อม แต่ว่าปัจจัยที่สำคัญที่สุดอยู่ที่จิตใจ** บางสิ่งบางอย่างที่คนทั่วไปมองว่าไม่น่าทำ น่าเบื่อหน่าย แต่สำหรับเรา ถ้าเราทำด้วยสติ ทำด้วยการมองว่าเป็นการปฏิบัติธรรม ปรากฏว่ามีความสุขได้

หลายอย่างที่คนในโลกเห็นว่ามีความสุขมาก ถ้าได้ทำนั่นทำนี่ เรากลับรู้สึกเฉยๆ ไม่ใช่ว่าเราคิดพิจารณาอะไรลึกซึ้ง แต่เป็นความรู้สึกว่า “มันก็โอเค” ไม่ได้มีอะไรพิเศษอย่างที่เขาว่ากัน การปฏิบัติธรรมเราถึงมีคำว่า “มันก็แค่นั้นแหละ” สุขไหม มันก็สุข สุขแค่นั้นแหละ เราจะได้หลักจากประสบการณ์ตรงของตัวเองว่า เงื่อนไขสำคัญของความสุขและความทุกข์ในชีวิตนั้นอยู่ที่ใจ

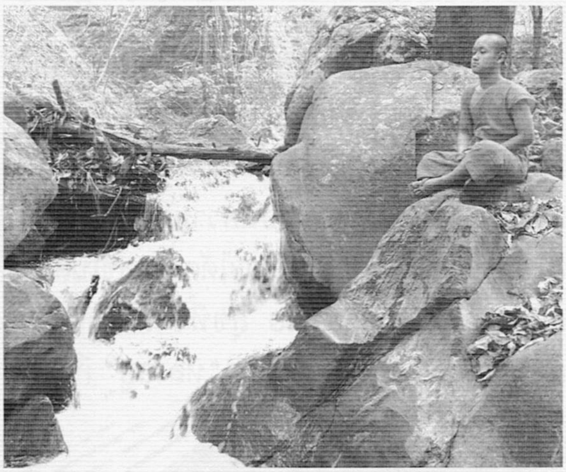
ตรงนี้ต้องย้ำว่า ไม่ได้บอกว่าทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ใจ ถ้าอย่างนั้นกลายเป็นว่าเรามองข้ามความสำคัญของสิ่งแวดล้อม ของสิ่งที่ทำ ซึ่งพระพุทธเจ้าไม่เคยสอนอย่างนั้น แต่บอกว่า ในปัจจัยทั้งหลายที่มีผลต่อชีวิตเรา ต่อคุณภาพชีวิตเรา ถ้าจัดลำดับความสำคัญ อันดับที่หนึ่งก็คือใจ

ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ควรให้ความสำคัญกับใจเป็นที่หนึ่ง สมมติปัจจัยมีห้าหกอย่าง ก็ให้ใจเป็นที่หนึ่ง เพราะตัวนี้ที่สำคัญที่จะเป็นตัวป้องกันความทุกข์ แล้วก็จะเป็นตัวที่จะนำไปสู่ความสุข

เมื่อเราหันมาดูความจริงของกาย ของใจ ความเข้าใจในคำว่าสุข ความเข้าใจในคำว่าทุกข์ก็เปลี่ยนแปลงไป ง่ายๆ แค่เรานั่งสมาธิ ไม่ต้องสงบแน่วแน่หรอก เพียงแค่ว่า ให้สังเกตว่า นั่งดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ไม่นาน... ความรู้สึกต่อตัวเองเปลี่ยนแปลงไหม ?

ในขณะที่มีสติอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรามีความรู้สึกว่าเป็นผู้ชาย หรือเป็นผู้หญิงไหม มีสัญญาต่างๆ ว่า เราเป็นคนชื่อนั้นชื่อนี้ เป็นคนฉลาดหรือไม่ฉลาด เป็นคนรูปหล่อรูปสวย รูปไม่หล่อไม่สวยไหม สิ่งเหล่านี้หายไปทันทีใช่ไหม สิ่งที่เราให้ความสำคัญมากเหลือเกินในชีวิตประจำวัน แค่นั่งหลับตาอยู่กับลมหายใจอยู่กับธรรมชาติของกาย ธรรมชาติของจิตใจแป๊บเดียว... สิ่งเหล่านี้ดูเหมือนความฝันเลย

เราจะได้สัดส่วน ได้มุมมอง (perspective) ใหม่ ที่จะมองตัวเองในโลก แน่นอนว่าเราอยู่ในโลก เราไม่ได้นั่งสมาธิทั้งวันทั้งคืน แต่การที่เราได้สังเกตว่า เมื่อจิตใจของเราได้ปล่อยวางความฟุ้งซ่านวุ่นวายต่างๆ แล้ว จิตใจไม่ปรุงแต่ง พอจิตมีสติแล้วความสุขมันก็เกิดขึ้น อันนี้ต้องสังเกต



การสังเกต

การช่างสังเกตนี่สำคัญมากสำหรับการภาวนา เพราะเท่าที่อาตมาเห็น มีคนนั่งสมาธิกันมากขึ้นไม่ว่าในเมืองไทย หรือว่าต่างประเทศ แต่ทำไมบางคน โอ้... สมาธิเขาดี นั่งได้ดี นั่งได้

นาน แต่ดูเหมือนว่ามันไม่มีผลต่อนิสัยใจคอ ต่อการกระทำในชีวิตประจำวัน

อาตมาก็คิดเรื่องนี้มานาน คือแต่ก่อนอาตมาก็เข้าใจว่า แค่ฝึกจิต แค่ภาวนา แค่ meditate จะได้เป็นคนดี จะได้เป็นคนดีขึ้น ซึ่งอาตมาว่าเป็นปัจจัยสำคัญ แต่ก็ยังมีเงื่อนไขอย่างอื่น เช่น **เราจะต้องช่างสังเกต จะต้องมีการทบทวน จะต้องมีการได้ข้อคิด ได้ความรู้จากการภาวนาด้วย**

กรณีที่เรานั่งสมาธิ เราได้สัมผัสภาวะที่ไม่มีความรู้สึกในขณะนั้นว่า เราเป็นคนนั้นคนนี้ เป็นผู้ชายผู้หญิง เป็นคนรวยคนจน ไม่มีเลย แล้วในขณะนั้นที่มีสติอยู่ในปัจจุบัน ความสุขก็ปรากฏให้จำไว้เลย แสดงว่า**แค่ปล่อยวางความยึดติดต่างๆ แม้เพียงชั่วคราว ความสุขก็พร้อมที่จะเกิดขึ้น**

ในสมัยพุทธกาล เคยมีนักบวชในลัทธิอื่น โดยเฉพาะลัทธิทรมานตน หาว่าพระภิกษุในพุทธศาสนา หลงอยู่ในความสุข จนเป็นคำตำหนิว่า นั่งสมาธิหลงอยู่ในความสุข พระพุทธองค์ก็ตรัสไว้ว่า "เราเป็นผู้ไม่รังเกียจความสุข ไม่รังเกียจความสุขในสมาธิ" ความสุขที่เกิดขึ้นจากสมาธิ เป็นความสุขที่ไม่มีพิษมีภัย เป็นความสุขที่ปลอดภัย เพราะอะไร ? เพราะว่าการจะได้ความสุขในสมาธิก็เพราะมีสติเป็นปัจจัย สุขที่ขาดสติก็ไม่ใช่สมาธิ ถ้าหลงอยู่กับความสุข "หลงอยู่" ก็แสดงว่าไม่มีสติ ไม่มีสติก็ไม่ใช่สัมมาสมาธิในทางพุทธศาสนา



ดังนั้นพระพุทธองค์ทรงไม่ตำหนิ แล้วก็ยังสนับสนุนให้สัมผัสความสุขจากการเจริญสติ อย่างน้อยก็เป็นการปลอบใจว่า ถึงแม้ว่าจะปล่อยวางการแสวงหาความสุขต่างๆ ทางโลกเหมือนแต่ก่อน ก็ไม่ได้หมายความว่าชีวิตจะจืดชืด ชีวิตจะขาดความสุข ตรงกันข้าม มันจะมีโอกาสได้สัมผัสความสุขที่ดีกว่า

การพิสูจน์คำสอนของพระพุทธเจ้า บางทีไม่ต้องไปเรียนอภิธรรม ครูบาอาจารย์ท่านจะสอนให้อ่านใจ ไม่ใช่ว่าสัมผัสความสุขแล้วก็จบลืมไป พอออกจากสมาธิต้องมีการรีวิว ต้องมีการทบทวน เออ...ความสุขนี้มันไม่เหมือนความสุขที่ได้จาก รูป เสียง กลิ่น รส มันต่างกันนะ ความสุขมันต่างกันอย่างไร ให้เราพิจารณาตรงนี้

ถ้าเป็นความสุขทางโลก มันจะมีความรู้สึกว่าไม่อิ่มสักที ได้แล้วก็อยากได้อีก อยากได้มากกว่านี้ อยากได้เข้มข้นกว่านี้ อยากได้อย่างนี้นานๆ ไม่อยากพลัดพราก จะมีเงาตามตัว มีตัณหาเข้าไปยึด

ส่วนความสุขที่เกิดขึ้นเพราะจิตใจอยู่ในสภาพปกติ ไม่มีสิ่งปรุงแต่งให้เป็นนั่นเป็นนี่ จิตอยู่ในภาวะที่เป็นฐานของมัน ความสุขมันก็เป็นอาการธรรมชาติของมัน เหมือนรสเค็มเป็นรสธรรมชาติของเกลือ ใช่ไหม เกลือก็ต้องเค็ม จิตใจที่ไม่ฟุ้งซ่านวุ่นวาย มีความสุขเรียกว่า "ปกติสุข"

เราเพิ่งจะเข้าใจว่าความสุขมีหลายอย่าง และ**ความสุขนี้มันไม่ได้เกิดเพราะได้อะไรสักอย่าง แต่เกิดเพราะเราปล่อยวาง**สิ่งที่ปิดบังอำพราง ความสุขนี้มันเยือกเย็นมาก มันไม่ได้เร่าร้อน

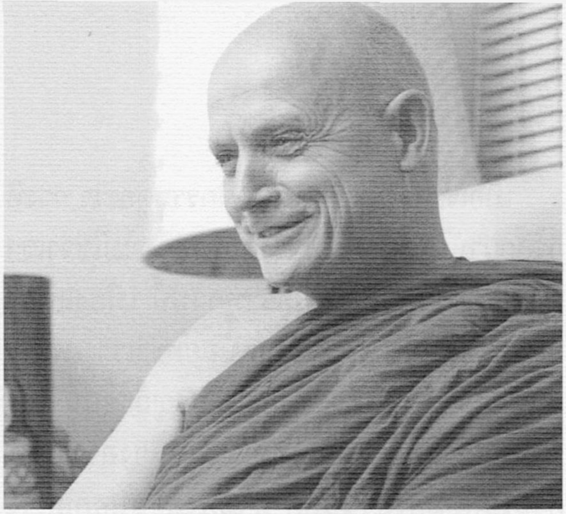
การปฏิบัติธรรมที่ได้ผล จะต้องมีเวลาคิดทบทวน คิดพิจารณา หลังจากออกจากสมาธิก็ได้ อย่างเช่น ลองสังเกตดู ถ้าเราเพลินอยู่กับความสุขทางเนื้อหนัง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ดูจิตใจของเราในขณะนั้น มีความคิดที่จะทำคุณงามความดีกับใครไหม ? มันไม่มีนะ เวลาเราเพลิน โอ้ !... มีความสุขหนอ สุดยอดๆ มันจะเห็นแก่ตัวที่สุดในเวลานั้นเลย ใช่ไหม ? สมมติว่าเรากำลังสบาย มีความสุข อาการที่มีความคิดผุดขึ้นมาว่า สงสารคนที่ไม่มีความสุขอย่างนี้ อยากจะไปช่วยคนอื่น อยากจะไปทำประโยชน์ต่อส่วนรวม ความคิดดีๆ นี่มันจะไม่ค่อยเกิดขึ้นในจิตที่ติดในกามสุข

ถ้าเป็นความสุขที่เกิดขึ้นเพราะเราได้ปล่อยวางกิเลส แม้เพียงชั่วคราว จิตมันก็พร้อมที่จะคิดในสิ่งดีงาม มันพร้อมที่จะสงสารคนอื่น พร้อมที่จะคิดดีงามทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เป็นความสุขที่สร้างสรรค์ ความสุขทางเนื้อหนังนี้ไม่สร้างสรรค์ นอกจากจะสร้างสรรค์วิธีที่จะได้ความสุขอย่างนั้นเพิ่มมากขึ้น เท่านั้นเอง

สังเกตได้ว่า เวลาเราเรียนรู้เรื่องความสุขความทุกข์ เราไม่ต้องไปเรียกมันว่าสมถะ หรือวิปัสสนา มันอยู่ที่ว่าเรามีประสบการณ์ใหม่ไหม หรือว่ามีอะไรที่เปลี่ยนแปลง ที่เราได้รู้ ได้เห็น ได้ทบทวน ได้เรียนรู้ ได้ข้อมูลเพิ่มมากขึ้น

อย่างเช่นทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์มีกฎที่เรียกว่ากฎวิทยาศาสตร์ ทฤษฎีเปลี่ยนตลอดใช่ไหม ๒๐๐ ปีแล้ว ไม่มีกฎตายตัวแน่นอนสักอย่าง เป็นเพราะอะไร เพราะว่าได้ข้อมูลเพิ่มขึ้นจากการสร้างเทคโนโลยีใหม่ๆ

เทคโนโลยีเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย **พอเรามีข้อมูลเพิ่มมากขึ้น ก็ต้องปรับทฤษฎีให้ตรงกับข้อมูลที่เพิ่มมากขึ้น** ทฤษฎีเดิมไม่ใช่ผิด คือมีข้อมูลอย่างนี้ ทฤษฎีก็อธิบายข้อมูลได้แบบนี้ เมื่อมีข้อมูลอีกแบบ ทฤษฎีก็อธิบายอีกอย่างหนึ่ง ใช่ไหม ? ทฤษฎีวิทยาศาสตร์ทุกอย่างจึงเป็นสิ่งชั่วคราว



ชีวิตของเราก็มีการเก็บข้อมูล จากการเห็นรูป การได้ยินเสียง การได้กลิ่น จากความรู้สึกนึกคิดต่างๆ แต่คนส่วนมากจะขาดข้อมูลของสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ในจิตใจของผู้ที่ฝึกจิตอย่างเป็นระเบียบอย่างต่อเนื่อง คนที่ภาวนา เขาจะได้ความรู้เกี่ยวกับชีวิต เกี่ยวกับความดีความชั่ว ความควรไม่ควร เกี่ยวกับกฎแห่งกรรม เกี่ยวกับความสุขความทุกข์ คือจะได้ข้อมูลมากกว่าคนที่ไม่ภาวนา

เพราะฉะนั้นไม่แปลกใจที่ว่า ค่านิยมจะเปลี่ยนแปลงไป คนที่ยังหลงอยู่ในกาม รูป เสียง กลิ่น รส เขามีข้อมูลแค่นั้น **แต่ผู้ภาวนาที่ทำให้จิตละเอียดขึ้น จะเหมือนมีกล้องจุลทรรศน์ที่สามารถเห็นอะไรที่ตาเนื้อมองไม่เห็น**

แต่ก่อนนี้เรื่องเชื้อโรคไวรัสอะไรๆ ก็ไม่มีใครรู้ไม่ใช่ว่าเขาไม่ฉลาดในสมัยนั้น แต่เขาไม่มีเทคโนโลยีที่สามารถดูได้ แต่ก่อนคนอังกฤษถือว่าเชื้อต่างๆ เกิดจากกลิ่น สมัยก่อนถ้ามีสตางค์ก็จะต้องมีถุงผูกไว้ที่คอ พวกสมุนไพร พวกอะไรที่มันจะไล่กลิ่น เพื่อว่ามันจะได้ไม่ติดเชื้อ พอเรามีความรู้ว่าเชื้อเกิดเพราะอะไร ไวรัสมันคืออะไร อย่างนี้เป็นต้น ความเชื่อนี้มันก็หมดไป

เมื่อเราดูคนในอดีต ดูพฤติกรรมดูอะไร บางทีก็รู้สึกว่ามันน่าขำ แต่ที่จริงคนในอดีต ไม่ใช่ว่าเขาสติปัญญาน้อยกว่าพวกเราทุกวันนี้ เพียงแต่ว่าในเรื่องทางโลก เขามีข้อมูลน้อยกว่าเรา เพราะเทคโนโลยี วิทยาศาสตร์ยังไม่เจริญถึงขั้นนี้

ทุกวันนี้มีความแตกต่างระหว่างคนที่มองด้านในกับมองด้านนอก **ถ้ามองด้านนอกอย่างเดียวก็มีข้อมูลในระดับหนึ่ง แต่ถ้ามองด้านในด้วย เรียนรู้จากประสบการณ์ภายในด้วย ก็น่าจะดีกว่าใช่ไหม เพราะว่าเราจะเห็นชัดกว่าข้อมูลมากกว่า** ความเข้าใจว่าชีวิตเราคืออะไร ความเจริญคืออะไร ความเสื่อมคืออะไร มันก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป

ถ้านั่งสมาธิเพราะเครียด คิดมาก อยากจะสงบบ้าง อยากจะพักจากความคิดชั่วคราว ก็อาจเจริญสมาธิเพื่อคลายความเครียดก็ได้ แต่ก็เป็นแค่ผลพลอยได้มากกว่า การทำสมาธิด้วยมิจฉาทิฏฐิอยากได้อะไรสักอย่าง เช่น นั่งสมาธิเพื่อสุขภาพกาย เพื่อคลายความเครียด มันไม่จำเป็นจะต้องเกิดปัญญาเสมอไป เพราะฉะนั้นคนที่นั่งสมาธิด้วยมิจฉาทิฏฐิก็มีเยอะ เราเห็นคนเขานั่งสมาธิทุกวัน ทำไมเขายังเป็นอย่างนี้อยู่ นี่ก็เป็นปัจจัยอย่างหนึ่ง

วิชาชีวิต

การนั่งสมาธิถือเป็นการค้นคว้า ทำความรู้ความเข้าใจ ทำการฝึกวิชาชีวิตสำคัญๆ เช่น การรู้เท่าทันอารมณ์ การบริหารอารมณ์ อย่างเรื่องการกราดยิงที่เพิ่งเกิดขึ้นในโคราช ซึ่งที่จริงอาตมาไม่เป็นกังวลมาก ว่าเรื่องนี้จะเป็นนิมิตหมายอะไรของสังคมไทย เพราะมันมีความพิเศษหลายอย่าง ที่ผู้กระทำเป็นทหาร มีอัตตาตัวตนมีความภาคภูมิใจที่สุดอยู่ที่การยิงปืน ซึ่งจะไม่ค่อยพบบ่อย ซึ่งต่างกันมากกับในอเมริกาที่พบมาก



ในโลกนี้ที่มีลักษณะอย่างนี้บ่อยๆ ก็มีแต่ประเทศอเมริกาประเทศเดียว อย่างที่เคยเกิดที่นอร์เวย์ นิวซีแลนด์ ออสเตรเลีย เกิดแค่ครั้งเดียวน้อยมาก แต่ที่เกิดที่อเมริกาก็ไม่ใช่เรื่องของความสมัยใหม่ เรื่องของเทคโนโลยีเท่าไร เพราะว่าทุกประเทศทุกวันนี้มันก็ไม่ต่างกันเท่าไร แต่อยู่ที่วัฒนธรรม อยู่ที่เหตุปัจจัยของสังคมอเมริกันโดยเฉพาะ เป็นเรื่องใหญ่

บทเรียนที่เราจะได้คือ ทุกวันนี้คนเราจะต้องเจอกับความกดดัน จะต้องเจอกับโลกธรรม จะต้องเจอกับอะไรหลายอย่าง แล้วถ้าหากว่าเราไม่สอนลูกหลานให้รู้จักบริหารอารมณ์ ดูแลจิตใจตั้งแต่เด็ก มันจะต้องมีโอกาสที่วันใดวันหนึ่ง เกิดความเครียดถึงที่สุด แล้วก็เกิดอาการรุนแรงในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง คงไม่ถึงกับฆ่าคนที่ไม่รู้อีโหน่อีเหน่จำนวนมาก แต่มันจะถึงขั้นที่ทำลายครอบครัวและทำลาย ชีวิต ความเป็นอยู่ของตัวเองได้

สำคัญที่คนเรา ไม่เอาแต่ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ ความเลิศทางโลกภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่พร้อมกันนั้นยังให้ความสำคัญกับจิตใจมากขึ้นว่า ความเครียดคืออะไร ทำอย่างไรเมื่อเราเจอความกดดัน ทำให้มันเป็นแค่ความกดดันไม่นำไปสู่ความเครียด

การที่ต้องทำใจเมื่อเราไม่ได้สิ่งที่อยากได้ เมื่อเราผิดหวัง ก็ต้องสอนตั้งแต่เด็กเลยว่า เป็นธรรมชาติของโลก เราอยู่ในโลก คนซื่อสัตย์ก็มี ไม่ซื่อสัตย์ก็มี ไม่ต้องบอกว่ายุติธรรมหรือไม่ยุติธรรม คนก็เป็นอย่างนี้ คนมีกิเลส เราก็อยู่ในโลกของคนที่มีกิเลส แล้วเราจะอยู่อย่างไร เราจึงจะมีความสุขได้ เราจึงจะเจริญได้

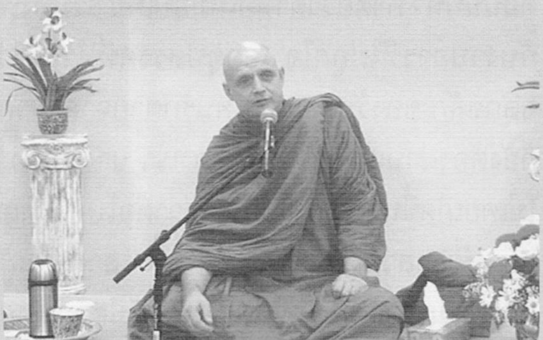
มันก็กลับมาเรื่องเดิม เรื่องการศึกษา โดยเฉพาะลูกหลานของเรา ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเสียใจมาก ในเมืองไทย ในเมื่อเราเก้าสิบกว่าเปอร์เซ็นต์นับถือพุทธศาสนา **แต่เราไม่ได้เอาหลักพุทธศาสนามาใช้เพื่อฉีดวัคซีนทางจิตใจของเด็กตั้งแต่เล็ก ให้เขามีภูมิคุ้มกัน** สามารถป้องกันความทุกข์ ความวุ่นวายต่างๆ ให้เขาพอรู้จักดูแลตัวเอง มีที่พึ่งภายใน เอาละ วันนี้ก็ได้แสดงธรรมพอสมควร

ที่มา : พระธรรมเทศนา ปฏิบัติธรรมบ้านบุญวันอาทิตย์ โดย พระราชพัชรมานิต (ชยสาโรภิกขุ) ณ บ้านบุญ ปากช่อง นครราชสีมา วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เมื่อโลกเดือดร้อน: ถ้าเราติดไวรัส

ถ้าตัวเราติดเชื้อไวรัส ควรวางใจอย่างไร และถ้าเราเจ็บป่วยจนอาจเสียชีวิต ควรเตรียมตัวอย่างไร ?

ถ้ารู้ว่าตัวเองติดเชื้อ สิ่งแรกคือการกักตัวไว้ พยายามที่สุดไม่ให้คนอื่นเขาติด ทีนี้ สิ่งที่จะเพิ่มความทรมานโดยใช่เหตุคือความตระหนกตกใจ ฉะนั้นให้พยายามวางใจว่า จะหายหรือไม่หาย เราไม่ทราบ ไม่มีทางรู้ได้ แล้วก็ต้องพยายามทำจิตใจของเราให้เป็นกุศลให้มากที่สุด เพราะว่าคนเราไม่ใช่ว่าตายแล้วสูญ ตายแล้วเรามีที่ไป และในเวลาที่เหลืออยู่ ในเมื่อเราไม่มั่นใจ เราไม่รู้เลยว่า จะหายหรือไม่หาย งานสำคัญของเราเริ่มตั้งแต่เรื่องของกายให้เป็นคนเลี้ยงง่าย พยายามให้เป็นคนไข้ที่ดี



แต่ที่สำคัญคือ ให้จิตใจเราอยู่กับบุญกับกุศล เช่น ระลึกถึงบุญคุณของผู้ที่มีพระคุณต่อเราตั้งแต่เกิด เริ่มตั้งแต่คุณพ่อคุณแม่ นึกถึงความดี ความเมตตาที่เราได้รับมา ที่ผู้หวังดีต่อเราทั้งหลายได้เคยให้ไว้ แล้วก็ระลึกถึงคุณงามความดี ตั้งแต่เรื่องเล็กสุดที่เราเคยทำไว้ นี่ก็คือสิ่งที่เป็นอารมณ์กรรมฐาน ให้จิตใจของเราอยู่กับสิ่งนั้นให้เป็นสมาธิ คือไม่ใช่สมาธิกับลมหายใจ สมาธิกับพุทโธ ถ้าเราไม่เคยทำ มันก็อาจจะทำไม่ได้ แต่**เอาความทรงจำที่ดีในจิตใจเป็นที่ตั้งของสติ ระลึกถึงคุณงามความดี** คุณงามความดีของตัวเอง และคุณงามความดีของผู้คนรอบข้างที่เคยแสดงออกให้เราได้เห็น และที่เราได้รับ เพราะฉะนั้นความกตัญญูกตเวทีเป็นที่พึ่ง ให้การระลึกถึงคุณงามความดีในชีวิตเราเป็นที่พึ่ง **แล้วก็พยายามอยู่ในปัจจุบันให้มากที่สุด**



ธรรมกถา

พระไพศาล วิสาโล

โควิดอยู่หรือไป ใจก็มีสติ

ในช่วงเดือนสองเดือนที่ผ่านมา ในการบรรยายแต่ละครั้งอดไม่ได้ที่จะพูดถึงเรื่องโรคโควิดหรือเชื้อโคโรนาไวรัส เหมือนกับว่ามันเป็นสิ่งที่จะอยู่กับเราไปตลอด หรือว่ากลายเป็นทั้งหมดของชีวิตเรา แต่ที่จริงมันก็เป็นแค่ส่วนหนึ่งของชีวิตเราเท่านั้น ยังมีอะไรอีกหลายอย่างที่เราควรจะใส่ใจ ทั้งที่เป็นหน้าที่เกี่ยวกับตัวเราเอง หน้าที่เกี่ยวกับผู้อื่น รวมทั้งสิ่งอื่นๆ อีกมากมาย ทั้งรูปธรรมนามธรรมที่เราจะต้องเกี่ยวข้องด้วยในแต่ละวัน ถึงแม้จะไม่มีเชื้อโคโรนาไวรัสเกิดขึ้นในโลก ไม่มีโรคโควิดแพร่ระบาด เราก็ยังมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ควรสนใจ และมีหน้าที่หลายอย่างที่พึงปฏิบัติ

อีกไม่นาน ไม่นานในที่นี้อาจจะหลายเดือนเป็นปีหรือปีครึ่ง โรคโควิดก็จะจางหายไป กลายเป็นอดีตไป แล้วผู้คนก็จะกลับมาใช้ชีวิตเหมือนเดิม...ในบางแง่นะ อย่างเช่น ออกจากบ้านได้ จับจ่ายใช้สอยได้ตามปกติ ไปเที่ยวห้าง เดินทางไปต่างประเทศ พบปะเพื่อนฝูง เยี่ยมพ่อแม่ต่างจังหวัด หรือว่าอยู่ใกล้กันได้มากขึ้น ทักทายกันด้วยการสัมผัส แตะเนื้อต้องตัวกันหรือกอดกัน ก็ทำได้สะดวกขึ้น เพราะว่าเราจะมีภูมิคุ้มกัน รวมทั้งมีวัคซีนป้องกันหรือยารักษา

แต่ว่าสิ่งต่างๆ ที่เราเคยเจอมาก่อนโรคโควิดระบาด เราก็ต้องเจออีกเหมือนเดิม รวมทั้งความทุกข์ต่างๆ ที่จะผ่านเข้ามาในชีวิต แม้โควิดหายไปหรือโคโรนาไวรัสถูกกำราบ แต่เราก็ต้องเจอกับสิ่งที่ไม่รักไม่พอใจเหมือนเดิม ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจเช่นเคย และต้องเจอกับคำติฉินนินทา คำต่อว่าด่าทอเหมือนเดิม รวมทั้งเจอกับงานการที่ไม่ถูกใจ เจออุปสรรคที่ทำให้ชีวิตขลุกขลัก ของรักสูญหาย คนรักตายจาก พวกนี้ก็ยังต้องผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา บางเรื่องอาจไม่เคยเกิดขึ้นกับเราในอดีต แต่ว่าต่อไปก็ต้องเจออย่างที่เราสวดกันทุกเช้า **"เราทั้งหลายเป็นผู้ที่ถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว"** ที่จริงไม่ใช่เฉพาะความ

ทุกข์นะ ความสุขก็รอเราอยู่ข้างหน้าเหมือนกัน แต่ทั้งหมดทั้งปวงล้วนไม่เที่ยง เช่นเดียวกับโควิด มันก็ไม่เที่ยง

ในเมื่อชีวิตเราจะต้องเจอหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่ชอบ ไม่ปรารถนาจะเจอ ทั้งในวันนี้ในวันหน้า ดังนั้น การเตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับสิ่งเหล่านี้ ไม่ใช่เฉพาะกับโคโรนาไวรัสหรือโรคโควิดเท่านั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญ จะตื่นกลัวกับโรคโควิดอย่างไรก็อย่าลืมว่า **มันมีสิ่งสำคัญกว่าในชีวิตที่เราต้องทำ สิ่งนั้นก็คือการฝึกใจของเราให้มีสติ ให้มีความรู้สึกตัว** การล้างมือบ่อยๆ เป็นเรื่องดี แต่สิ่งที่สำคัญไม่น้อยก็คือ ขณะที่ล้างมือเราก็ควรรู้สึกตัวไปด้วย ความรู้สึกตัวในขณะล้างมือนี่สำคัญ แม้ว่าต่อไปเราคงไม่จำเป็นต้องล้างมือบ่อยๆ แต่ความรู้สึกตัวก็ยังเป็นสิ่งสำคัญที่มองข้ามไม่ได้

อีกปีกว่าเราก็คงสัมผัสใบหน้าได้ตามปกติโดยไม่ต้องระมัดระวังว่าจะติดเชื้อ แต่การทำสิ่งต่างๆ รวมถึงการสัมผัสใบหน้าอย่างมีสติก็เป็นสิ่งที่ควรทำไปเรื่อยๆ เพราะถึงแม้ในวันข้างหน้าโควิดจะไม่เป็นปัญหาต่อไป แต่ก็ยังมีอะไรต่ออะไรที่ผ่านเข้ามาในชีวิตที่จะเป็นปัญหาให้แก่เราได้ หากเราขาดสติหรือทำอะไรไปโดยไม่รู้ตัว เช่น เดินข้ามถนนอย่างไม่มีสติ ขับรถอย่างไม่มีสติ เดินลงบันไดอย่างไม่มีสติ หรือเข้าห้องน้ำเลินเล่อเผอเรอจนลื่นหกล้ม ทั้งหมดนี้ก็อาจทำให้เราบาดเจ็บ หรือถึงตายได้



แม้บางอย่างเราทำอย่างมีสติ มีความรู้สึกตัวแล้ว แต่ก็ยังมีปัญหาเกิดขึ้นอย่างที่เราป้องกันไม่ได้ อย่างเช่น ความแก่ ความเจ็บ ความป่วย ความพลัดพรากสูญเสีย แต่ในยามนั้นถ้าเรามีสติมีความรู้สึกตัว เราก็สามารถรักษาใจไม่ให้เป็นทุกข์ได้ จะมีโควิดหรือไม่ เราก็ยังต้องเจอรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่ไม่น่าพอใจ ที่เรียกว่า "อนิฏฐารมณ์" ต้องเจอเหตุการณ์ที่ไม่ปรารถนา ที่เรียกว่า "โลกธรรมฝ่ายลบ" เช่น เสื่อมลาภ เสื่อมยศ คำนินทา และทุกข์ พูดง่ายๆ ก็คือ **แม้วันหนึ่งโควิดจะหายไป แต่เราก็ยังต้องเจอทุกข์เหมือนเดิม แต่ถ้าเราดูแลใจดีๆ เราก็อยู่กับทุกข์ได้โดยใจไม่ทุกข์** เพราะฉะนั้นอย่ามัวแต่วิตกกังวล ตื่นตระหนกกับโควิดจนลืมหน้าที่ จนลืมสิ่งสำคัญในชีวิตที่เราพึงทำ สิ่งนั้นก็คือ **"การดูแลใจให้มีสติ ให้มีความรู้สึกตัว"**

สติเป็นอุปกรณ์ปกป้องและรักษาใจ

ดูแลใจด้วยสติ ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรู้สึกตัว ไม่ใช่เฉพาะเวลามาวัด มาเดินจงกรมสร้างจังหวะ แต่เวลาทำอะไรก็ให้มีสติมีความรู้สึกตัว นั่นก็คือการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน ถ้าเราไม่มีสติไม่มีความรู้สึกตัว เมื่อนั้นความทุกข์ก็สามารถจู่โจมเล่นงานจิตใจเราได้ ทุกวันนี้เราขวนขวายหาวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ มาปกป้องร่างกายเรา เช่น หน้ากากอนามัย ยิ่งถ้าเป็นหมอพยาบาลแล้วยิ่งต้องมีอุปกรณ์ป้องกันร่างกายมากมายทีเดียว เรียกว่าทั้งตัวเลย แต่อย่าลืมว่า อุปกรณ์ในการป้องกันรักษาจิตก็สำคัญ จะละเลยไม่ได้ แม้มีหน้ากากอนามัยที่ดีกันไวรัสได้ มีเฟซชีลด์ (face shield) หรือแม้กระทั่งอยู่ในห้องที่กันไม่ให้เชื้อโรคเข้าได้ แต่ถ้าใจไม่มีสิ่งคุ้มกันรักษาแล้ว เราก็ยัง

อยู่ร้อนนอนทุกข์ กลัดกลุ้ม กราดเกรี้ยว รวมทั้งถูกความเกลียด ความโกรธ เล่นงาน

การรักษาใจจึงสำคัญมากทีเดียว อย่างที่บอกแล้ว ไม่นาน อาจจะปีหน้า เราคงไม่ต้องใช้หน้ากากอนามัยป้องกันร่างกายของเราอย่างวันนี้ แต่ว่า**สิ่งที่จะช่วยรักษาใจของเรา ยังต้องมีต่อไปจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต ยิ่งวันนั้นมาถึง เรายิ่งจำเป็นต้องมีสติรักษาใจเป็นอย่างยิ่ง** เพราะว่าความทุกข์ทรมาน ทุกขเวทนาอันแรงกล้าที่ไม่เคยเจอเลยในชีวิต ก็จะต้องเจอในวันนั้น การปฏิบัติทั้งหมด ถ้ามี ก็จะเอามาใช้ในเวลานั้นได้อย่างคุ้มค่ามาก

สมัยที่หลวงปู่ดูลย์ อตุโลไปเยี่ยมลูกศิษย์ที่เป็นพระท่านหนึ่ง ซึ่งป่วยหนักและกำลังอยู่ในระยะท้าย หลวงปู่พูดกับลูกศิษย์ไม่กี่ประโยค ปกติท่านก็ไม่พูดมากอยู่แล้ว ท่านพูดว่า **"การปฏิบัติทั้งหมดที่เราพยายามปฏิบัติมา ก็เพื่อจะใช้ในเวลานี้เท่านั้น"**

แต่ถึงแม้ว่าเราจะยังห่างไกลจากความป่วย ห่างไกลจากความตาย การปฏิบัติของเราคือการเจริญสติก็ยังสำคัญอยู่ เพราะว่า แม้จะยังไม่ป่วย แม้จะยังไม่ตาย ก็ต้องเจอกับอะไรต่ออะไรมากมายที่เป็นเสมือนพายุที่ซัดกระหน่ำชีวิตของเรา ดังนั้น ถ้าเรามีสติ จิตของเราก็เหมือนกับเรือที่มีสมอ เรือไม่พลิกคว่ำไม่อับปางยามถูกพายุกระหน่ำเพราะมีสมอ ฉันใดก็ฉันนั้น จิตของเราเมื่อเจออนิฏฐารมณ์ เจอเหตุการณ์ที่ไม่พอใจ เจอความพลัดพราก ก็ยังตั้งมั่นได้ ไม่พัดลอยไปกับความทุกข์ **เรียกว่าเจอทุกข์ แต่ไม่เป็นทุกข์**

รับมือทุกข์ได้เพราะมีสติ...รู้ทันมัน

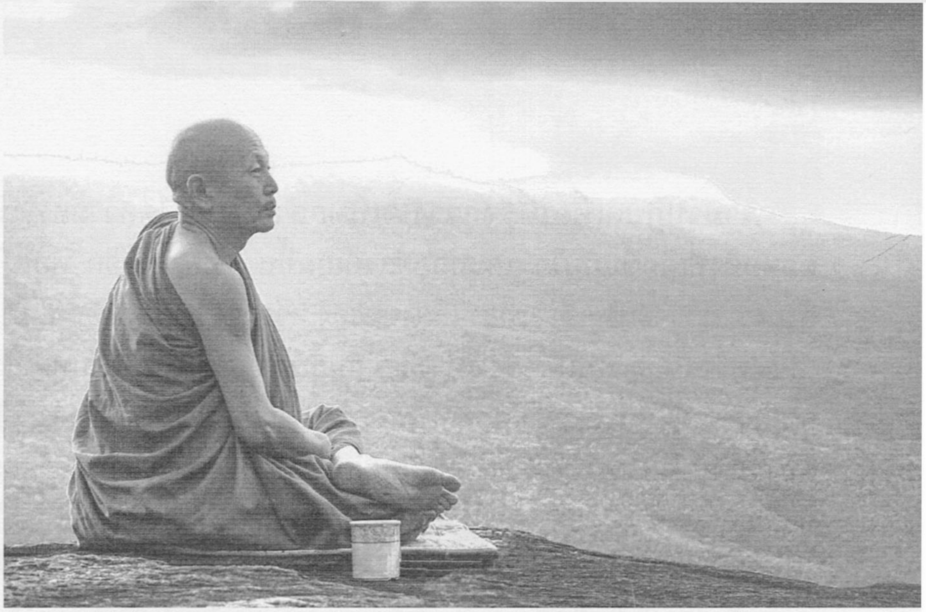
ที่จริงนอกจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะต้องผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา ที่เรียกว่าโลกธรรมฝ่ายลบ เช่น เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ความทุกข์ รวมถึงความพลัดพรากสูญเสียนานาชนิด ทั้งของเราและของคนที่เรารัก พูดง่ายๆ คือ นอกจากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่ไม่น่าพอใจแล้ว ในใจเราก็ยังต้องเจอกับความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความวิตกกังวล ความเครียด ความรู้สึกผิด สิ่งเหล่านี้ล้วนบั่นทอนทำร้ายจิตใจผู้คนมาก **แต่ถ้าเรามีสติ อารมณ์ภายในก็ทำร้ายจิตใจไม่ได้** ความกลัวมีอยู่แต่ทำร้ายใจไม่ได้ ความโกรธมีอยู่แต่เผาลนจิตใจไม่ได้ เพราะว่าสติช่วยให้เรา **"เห็นความโกรธ แต่ไม่เป็นผู้โกรธ"** หรือถึงจะมีความกลัว แต่มันก็ไม่ลามกลายเป็นความเกลียด ความตื่นตระหนกอาจจะมีได้ แต่ก็ไม่ลุกลามกลายเป็นความก้าวร้าวหยาบคายกับคนอื่นหรือคนรอบข้าง เพราะมีสติ เพราะเรารู้ทันมัน

สติจึงเป็นสิ่งที่เราทิ้งไม่ได้เลย แม้เราไม่สามารถควบคุมบงการสิ่งแวดล้อมภายนอกให้เป็นไปดั่งใจ ไม่สามารถเรียกร้องให้มีแต่รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่น่าพอใจ หรือมีเหตุการณ์ที่สมหวังในชีวิตได้ แต่เราสามารถดูแลใจของเราไม่ให้เป็นทุกข์เพราะสิ่งเหล่านั้นได้

เราฝึกสติกันง่ายๆ ด้วยการรู้ตัวเวลากายทำอะไร เรียกว่า **"รู้กาย"** ไม่ใช่เฉพาะเวลาเดินจงกรม เวลาสร้างจังหวะ แต่รวมถึงเวลาอยู่ในอิริยาบถอื่นๆ ด้วย เช่น ตื่นนอน ขึ้นมาเก็บที่นอนก็รู้ตัว เดินไปล้างหน้าแปรงฟันก็รู้ตัว ระหว่างที่ล้างหน้ารู้สึกสดชื่นหายงัวเงีย ก็รู้... นอกจากรู้อาการของกาย รวมทั้งรู้เวทนาที่เกิดขึ้นกับกายแล้ว เวลาเกิดความสบายใจ หรือใจเผลอคิดไปถึงเรื่องอนาคตที่ปรุงแต่งขึ้นมา เกิดความกังวล ก็รู้... อันนี้เรียกว่า **"รู้ใจ"**

การเจริญสติเริ่มต้นด้วยการรู้กาย กายทำอะไรก็รู้ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม กระทั่งไปอุจจาระ ปัสสาวะก็รู้... อันนี้คือรู้กาย

แต่งตัว หวีผม ก็รู้... ไม่ใช่รู้เพราะเห็นตัวเองในกระจก แต่เป็นเพราะใจรับรู้ได้ถึงการเคลื่อนไหวของกาย ไม่ว่าด้วยมือหรือด้วยส่วนใดของร่างกาย ขณะที่นั่งอยู่ตอนนี้ก็รู้ตัว



แต่ระหว่างที่นั่งอยู่ อาจจะใจลอย ก็รู้ทันทีว่าใจเผลอคิดไปแล้ว มันเผลอคิดไปถึงเรื่องราวในอดีต ความเป็นมาแต่หนหลัง ก็รู้... มันเผลอนึกถึงลูกที่อยู่บ้าน พ่อแม่ที่อยู่โรงพยาบาล ก็รู้... แค่รู้ทัน หรือถึงแม้จะรู้ไม่ทัน เผลอคิดไปจนเกิดความเครียด ความวิตก ก็ยังไม่สายที่จะรู้ทันความเครียด ความวิตก มันเผลอคิดไปถึงอีกสามสี่เดือนข้างหน้าว่า ถ้าโรคนี้ยังลุกลามต่อไป เราจะมีงานทำไหม จะมีรายได้ไหม จะเอาเงินจากไหน เกิดความวิตก เกิดความกลัวขึ้นมา ก็รู้...กลัวได้ วิตกได้ เครียดได้ แต่ให้รู้ทัน หงุดหงิดเพราะเผลอคิดถึงคนที่ต่อว่าเรา หรือปรุงแต่งว่าเขาจะนินทาว่าร้ายเราอย่างไร หรือว่ามีเสียงดังมากระทบ เกิดหงุดหงิดขึ้นมาก็รู้ทัน

วางใจไว้ตรงกลาง ระหว่างยินดีและยินร้าย

แม้แต่อยู่ในวัด อารมณ์พวกนี้ก็เกิดขึ้นได้นะ อารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ เกิดขึ้นได้แม้กระทั่งระหว่างปฏิบัติ เกิดความเครียด เกิดความวิตก ก็อย่าไปหงุดหงิดว่าทำไมมันเกิดขึ้น ให้รู้ทันมันเฉยๆ อย่าเสียใจว่าทำไมเราปฏิบัติแล้วใจไม่สงบสักที อย่าโมโหตัวเองว่าทำไมมันฟุ้งเหลือเกิน นักปฏิบัติหลายคนมีปัญหาตรงนี้ อันนี้เป็นกับดักของนักปฏิบัติ ก็คือว่า อยากให้ใจสงบ พอใจไม่สงบ ฟุ้งขึ้นมา เลยหงุดหงิด อันนี้เป็นเพราะว่าไม่รู้ทันความหงุดหงิด และเป็นเพราะมีความคาดหวังว่า เมื่อปฏิบัติแล้วใจต้องไม่ฟุ้ง ใจต้องสงบ อันนี้เป็นความคาดหวังที่ผิด เป็นกับดักของนักปฏิบัติเลย คือปฏิบัติด้วยความคาดหวังว่าใจต้องสงบ ไม่ฟุ้ง พอใจไม่สงบ มันฟุ้งขึ้นมาก็เลยหงุดหงิด ยิ่งไปบังคับจิตไม่ให้ฟุ้ง แล้วมันไม่เป็นไปอย่างที่ต้องการ ก็ยิ่งหัวเสีย เดินจงกรมด้วยความโกรธ เดินด้วยความเครียด ยกมือด้วยความหงุดหงิด อันนี้เพราะตั้งความหวังหรือวางใจผิด ขอให้ตระหนักว่า **เรามาปฏิบัติที่นี่ ไม่ใช่เพื่อเอาความสงบ แต่เอาความรู้สึกตัว เพื่อฝึกสติ**

ฝึกสติคืออะไร คือ "**รู้ทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น**" ทุกการกระทำที่เกิดกับกายหรือที่กายทำ ทุกอาการทุกกิริยาของจิต เช่น คิด รู้สึก คาดหวัง ยิ่งถ้าทำด้วยความคาดหวังว่าจะให้จิตสงบก็ผิดแล้ว เราปฏิบัติเพื่อสร้างสติ เพื่อให้รู้ทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น รู้ทัน คือรู้ซื่อๆ รู้เฉยๆ ไม่ผลักไสอารมณ์ที่เป็นลบ และไม่ไปยึดติดอารมณ์ที่เป็นบวก ไม่ว่าเจอทุกข์หรือสุขก็ปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกัน เหมือนกัน คือแค่รู้เฉยๆ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์บวกหรือเป็นลบ ก็ปฏิบัติต่อมันอย่างเท่าเทียมกัน คือแค่เห็นมันเฉยๆ ไม่ใช่ว่าถ้าเจอทุกข์ก็ผลักไส ถ้าเจอสุขก็จะเอา หรือว่าเจออารมณ์ที่เป็นบวกก็เอา ถ้าเจออารมณ์ที่เป็นลบก็ผลักไส อย่างนั้นไม่ถูกแล้ว

เรามาปฏิบัติเพื่อให้รู้จักวางใจเป็นกลางต่อทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจ และทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าจะเป็นเสียงเพลง เสียงนกร้อง หรือเสียงเครื่องยนต์ ปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกันกับคำชมและคำติฉินนินทา ก็คือรู้สึกเป็นกลางๆ ไม่ยินดีไม่ยินร้าย แต่ถ้ามันจะเผลอยินดีก็ให้รู้ทันถ้าเผลอยินร้ายก็ให้รู้ทันเหมือนกัน ทุกอย่างมาเพื่อฝึกให้เรามีสติทั้งนั้น ไม่ใช่มาเพื่อเอาความสงบแล้วก็ดื่มด่ำไปกับมัน

คนเราเวลาเจอทุกข์ก็ไม่พอใจ เวลาเจอสุขก็รู้สึกว่ายังไม่พอ ไม่ว่าจะเป็นสุขเพราะความสบาย สุขเพราะเงินทอง สุขเพราะชื่อเสียง ก็ยังรู้สึก "ไม่พอ" **ความไม่พอใจเมื่อเจอทุกข์ และไม่รู้สึกพอเมื่อเจอสุข มันก็ทุกข์ทั้งนั้น ไม่พอใจก็ทุกข์ไม่รู้สึกพอก็ทุกข์** คนจำนวนมากแม้ได้โชคได้ลาภมาก็ไม่มีความสุข มีชื่อเสียงมากมายเป็นที่อิจฉาของผู้คน แต่เขาก็ไม่มีความสุข เพราะเขาไม่รู้สึกพอ อันนี้เพราะเขาปฏิบัติกับความสุขไม่เป็น

เวลาเจอสุข ใจรู้สึกยินดี ก็รู้ว่ายินดี แต่ถ้าไม่รู้มันจะไม่จบแค่นั้น ใจอยากจะได้อีก อยากเอาอีกอยากให้อยู่นานๆ ความสงบก็เหมือนกัน วันนี้ทำแล้วสงบ พรุ่งนี้ก็อยากได้อีก อันนี้เรียกว่าไม่รู้สึกพอ เหมือนกับอยากได้เงิน พอได้เงินมาแล้วก็อยากได้อีก ได้ล้านดีใจก็อยากได้อีก ได้สิบล้านดีใจก็อยากได้อีก เรียกว่าไม่รู้สึกพอ และเมื่อไม่ได้ก็เป็นทุกข์

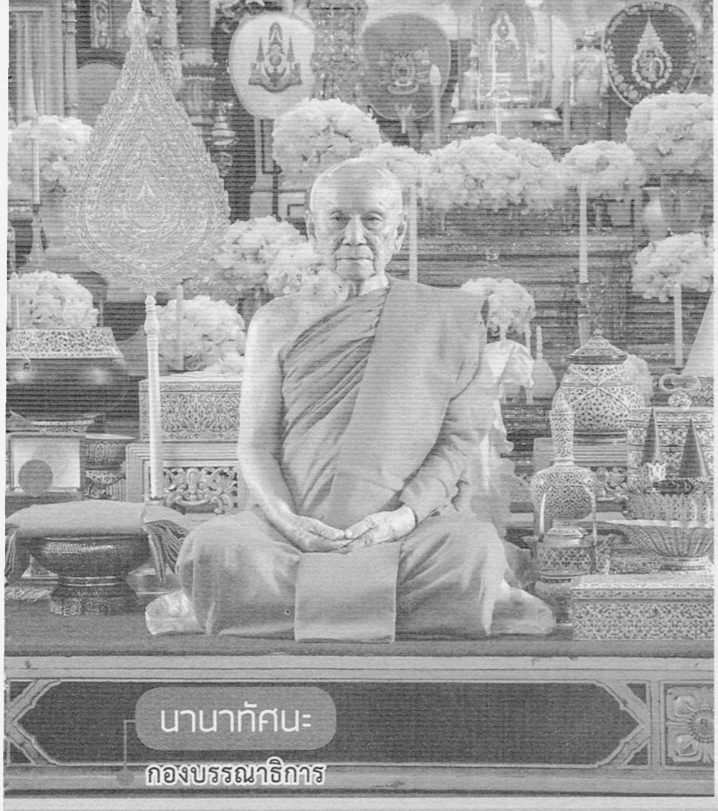


ได้ความสงบเมื่อวานนี้ ก็ยังไม่รู้สึกพอ วันนี้อยากได้อีก พอไม่ได้ก็หงุดหงิด ทุกข์และสุขถ้าเราเกี่ยวข้องไม่เป็นก็เกิดผลเสียทั้งนั้น เจอทุกข์ถ้าปฏิบัติกับทุกข์ไม่เป็น ก็เป็นทุกข์ เจอสุข ถ้าวางใจไม่เป็น ไม่รู้สึกพอ ก็ทุกข์เหมือนกัน นี่เป็นเพราะขาดสติ และขาดปัญญาด้วย แต่ถ้ามีสติพอมีอารมณ์ใดๆ เกิดขึ้น ก็รู้ทัน **เจอทุกข์แต่ว่าไม่เป็นทุกข์ เพราะเห็นทุกข์ เพราะรู้ทุกข์** คนส่วนใหญ่พอเจอทุกข์ก็เป็นทุกข์เพราะไม่มีสติ **แต่ถ้าหากว่ามีสติ พอเห็นทุกข์ ก็ไม่เป็นทุกข์** พอเจอสุขก็เห็นมัน ไม่เป็นสุขหรือไม่เป็นผู้สุข เพราะถ้าเป็นผู้สุขเมื่อไร สิ่งที่ตามมาต่อไปคืออยากได้อีก ไม่รู้สึกพอ อันนั้นแหละทุกข์ **หลวงพ่อชาท่านเปรียบว่า สุขคือหางงู ส่วนทุกข์คือหัวงู** ไปจับหัวงูก็โดนมันกัด ไปจับหางงู ถ้าไม่รีบปล่อยมันก็แว้งกัด

ทุกข์กับสุข ล้วนไม่น่าเอาทั้งนั้น แต่เราก็เลี่ยงไม่ได้ บางทีก็เจอทุกข์ บางทีก็เจอสุข แต่ขอให้เรารู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเจอทุกข์ รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเจอสุข ไม่ยินร้ายหรือยินดีกับมัน **แต่ถ้าเกิดยินร้ายก็รู้ มันก็หยุดอยู่ตรงนั้น ยินดีก็รู้ ไม่ยึดต่อ** หากเจอทุกข์ แล้วรู้ทัน หรือรู้เฉยๆ ความรู้สึกไม่พอใจก็มารบกวนจิตใจไม่ได้ กลายเป็นความปกติ นี่คืองานของเราที่จะต้องทำ ไม่ว่าจะมีโควิดระบาดหรือไม่ เพราะว่าสุขและทุกข์ก็จะต้องผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา ถ้าเราเกี่ยวข้องกับมันให้เป็น มีสติ มีปัญญา เราก็จะอยู่กับสิ่งเหล่านั้นได้ด้วยใจที่เป็นปกติสุข

เวลาปฏิบัติธรรม ใจมันฟุ้งก็ไม่เดือดร้อนอะไร ก็แค่เห็นความฟุ้ง ไม่เกิดความทุกข์หรือเผลอเครียดขึ้นมา รู้ทันมัน ดูมันไป สงบก็รู้ไม่สงบก็รู้ ฟุ้งก็รู้ ไม่ฟุ้งก็รู้ นั่นล่ะคือการปฏิบัติ

ที่มา : ธรรมะรับอรุณจากพระไพศาล วิสาโล บรรยายหลังทำวัตรเช้า วัดป่าสุคะโต วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๓



นานาทัศนะ

กองบรรณาธิการ

คติธรรม

เป็นกำลังใจในสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19)

ไม่มีชีวิตใดประสบแต่ความเกษมสุข ปราศจากทุกข์ภัยไปได้ตลอด เมื่อเกิดมาแล้ว จึงจำเป็นต้องขวนขวายสั่งสม "สติ" และ "ปัญญา" สำหรับเป็นอุปกรณ์บำบัดความทุกข์อยู่ทุกเมื่อ เพื่อให้สมกับที่ดำรงอัตภาพแห่งมนุษย์ผู้มีศักยภาพต่อการพัฒนา ท่ามกลางสถานการณ์โรคระบาดซึ่งก่อให้เกิดความหวาดหวั่นครั่นคร้ามกันทั่วหน้า ทุกคนมีหน้าที่แสวงหาหนทางเพิ่มพูน "สติ" และ "ปัญญา" พร้อมทั้งแบ่งปันหยิบยื่นให้แก่เพื่อนร่วมสังคม อย่าปล่อยให้ความกลัวภัยและความหดหู่ท้อถอย คุกคามเข้าบั่นทอนความเข้มแข็งของจิตใจ ในอันที่จะอดทน พากเพียร เสียสละ และสามัคคี

มีธรรมภาษิตบทหนึ่งในพระพุทธศาสนา พึงน้อมนำมาเตือนใจในยามนี้ ว่า "เมื่อถึงยามคับขันประชาชนต้องการผู้กล้าหาญ, เมื่อถึงคราวปรึกษางาน ต้องการผู้ที่ไม่พูดพล่าม, ยามมีข้าวน้ำ ต้องการผู้เป็นที่รัก, ยามเกิดปัญหา ต้องการบัณฑิต"

ขอทุกท่านจงเป็น "ผู้กล้าหาญ" ที่จะละความดื้อด้านเห็นแก่ตัว ความเคยตัว และความไม่ระมัดระวังตัว ของจงเป็น "ผู้ที่ไม่พูดพล่าม" โดยปราศจากสาระ ก่อความร้าวฉานชิงชัง ในยามที่สังคมต้องการสาระ คำปรึกษาหารือ และกำลังใจ แต่จงประพฤติตนเป็น "บัณฑิต" ผู้รู้รักษากายใจของตัวให้ปลอดจากโรคกายโรคใจ เป็นผู้ฉลาดศึกษา ค้นคว้า วางแผน ชี้แนะ และลงมือทำ ทั้งนี้ ถ้าแต่ละคนแม้เพียงตั้งจิตไว้ในธรรมฝ่ายสุจริต ไม่ถลำลงสู่ความคิดชั่ว อันนำไปสู่การพูดชั่วและทำชั่วซ้ำเติม ก็นับว่าได้ช่วยบรรเทาปัญหาของโลกแล้ว และยิ่งหากท่านมีดวงจิตผ่องแผ้วด้วยเมตตากรุณยธรรม นำความปรารถนาดีเผื่อแผ่ไปสู่ทุกชีวิตอย่างเสมอหน้า ความทุกข์ยากที่เราทั้งหลายต่างเผชิญ ย่อมจะคลี่คลายได้ในไม่ช้า

วโร วรญฺญู วรโท วราหโร
อนุตฺตโร ธมฺมวรํ อเทสยิ
อิทมฺปิ พุทฺเธ รตนํ ปณีตํ
เอเตน สจฺเจน สุวตฺถิ โหตุ.

พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐ ทรงรู้ธรรมอันประเสริฐ ประทานธรรมอันประเสริฐ ทรงนำมาซึ่งธรรมอันประเสริฐ เป็นผู้ยอดเยี่ยม ได้ทรงแสดงธรรมอันประเสริฐ แม้อันนี้เป็นรัตนะอันประณีตในพระพุทธเจ้า ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดีจงมีแด่ท่าน เทอญ.

(สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ)
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ประทานพระคติธรรมเป็นกำลังใจในสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19

ไม่มีชีวิตใดประสบแต่ความเกษมสุข ปราศจากทุกข์ภัยไปได้ตลอด เมื่อเกิดมาแล้ว จึงจำเป็นต้องขวนขวายสั่งสม **'สติ'** และ **'ปัญญา'** สำหรับเป็นอุปกรณ์บำบัดความทุกข์อยู่ทุกเมื่อ เพื่อให้สมกับที่ดำรงอัตภาพแห่งมนุษย์ผู้มีศักยภาพต่อการพัฒนา ท่ามกลางสถานการณ์โรคระบาด ซึ่งก่อให้เกิดความหวาดหวั่นครั่นคร้ามกันทั่วหน้า ทุกคนมีหน้าที่แสวงหาหนทางเพิ่มพูน **'สติ'** และ **'ปัญญา'** พร้อมทั้งแบ่งปันหยิบยื่นให้แก่เพื่อนร่วมสังคม อย่าปล่อยให้ความกลัวภัยและความหดหู่ท้อถอย คุกคามเข้าบั่นทอนความเข้มแข็งของจิตใจ ในอันที่จะอดทน พากเพียร เสียสละ และสามัคคี

มีธรรมภาษิตบทหนึ่งในพระพุทธศาสนา พึงน้อมนำมาเตือนใจ ในยามนี้ว่า **'เมื่อถึงยามคับขัน ประชาชนต้องการผู้กล้าหาญ, เมื่อถึงคราวปรึกษางาน ต้องการผู้ที่ไม่พูดพล่าม, ยามมีข้าวน้ำ ต้องการผู้เป็นที่รัก, ยามเกิดปัญหา ต้องการบัณฑิต'** ขอทุกท่านจงเป็น 'ผู้กล้าหาญ' ที่จะละความดื้อด้านเห็นแก่ตัว ความเคยตัว และความไม่ระมัดระวังตัว ขอจงเป็น 'ผู้ที่ไม่พูดพล่าม' โดยปราศจากสาระ ก่อความร้าวฉานชิงชัง ในยามที่สังคมต้องการสาระ คำปรึกษาหารือ และกำลังใจ แต่จงประพฤติตนเป็น 'บัณฑิต' ผู้รู้รักษากายใจของตัวให้ปลอดจากโรคกายโรคใจ เป็นผู้ฉลาดศึกษา ค้นคว้า วางแผน ชี้แนะ และลงมือทำ

ทั้งนี้ ถ้าแต่ละคนแม้เพียงตั้งจิตไว้ในธรรมฝ่ายสุจริต ไม่ถลำลงสู่ความคิดชั่ว อันนำไปสู่การพูดชั่วและทำชั่วซ้ำเติม ก็นับว่าได้ช่วยบรรเทาปัญหาของโลกแล้ว และยิ่งหากท่านมีดวงจิตผ่องแผ้วด้วยเมตตากรุณยธรรม นำความปรารถนาดีเผื่อแผ่ไปสู่ทุกชีวิตอย่างเสมอหน้า ความทุกข์ยากที่เราทั้งหลายต่างเผชิญ ย่อมจะคลี่คลายได้ในไม่ช้า

วโร วรญฺญู วรโท วราหโร อนุตฺตโร ธมฺมวรํ อเทสยิ
อิทมฺปิ พุทฺเธ รตนํ ปณีตํ เอเตน สจฺเจน สุวตฺถิ โหตุ.

พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐ ทรงรู้ธรรมอันประเสริฐ ประทานธรรมอันประเสริฐ ทรงนำมาซึ่งธรรมอันประเสริฐ เป็นผู้ยอดเยี่ยม ได้ทรงแสดงธรรมอันประเสริฐ แม้อันนี้เป็นรัตนะอันประณีตในพระพุทธเจ้า ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดีจงมีแด่ท่าน เทอญ



ทะไลลามะ

สวดมนต์ระงับไวรัสโคโรนา (โควิด-19)
Chant mantra to contain coronavirus

https://www.timesnownews.com/international/article/amid-coronavirus-outbreak-in-china-dalai-lama-says-chant-tara-mantra-to-contain-the-epidemic/547261

- สถานการณ์จะเลวร้ายขนาดไหน ก็เอาชนะได้ ด้วยศาสตร์ ปัญญา มุ่งมั่น อาจหาญ
- เมื่อเจอปัญหาหนัก อุปสรรคใหญ่ ทำอะไรได้ก็ทำไปเลย ทำอะไรไม่ได้ จะวิตกกังวลไป ก็ช่วยอะไรไม่ได้
- เจอโรคระบาดร้ายแรงอย่างไวรัสโคโรนา โควิด-19 สวดมนต์ไว้นะ ช่วยระงับโรคได้

พี่น้องที่รักทั้งหลาย

อาตมาเขียนสารพจน์นี้ เพื่อตอบสนองคำขอของประชาชนที่มีมาจากทั่วทุกมุมโลก ในยามนี้ เรากำลังดำเนินชีวิตอยู่ในห้วงเวลาที่ยากเข็ญอย่างยิ่ง ท่ามกลางภาวะการระบาดใหญ่ของไวรัสโคโรนาที่ลุกลามไปแล้วทั่วโลก

พร้อมกันนี้ก็ยังมีภัยอื่นๆ กำลังคุกคามมนุษยชาติอยู่อีกด้วย ดังวิกฤตการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ อาตมาจึงขอใช้โอกาสนี้ แสดงความชื่นชมและขอบคุณรัฐบาล ของนานาประเทศ รวมทั้งอินเดีย ที่กำลังดำเนินมาตรการต่างๆ เพื่อแก้ไขปัญหาเหล่านั้น

อารยธรรมอินเดียโบราณได้เล่าขานถึงกำเนิดโลก การธำรงทรงอยู่และการทำลายล้างโลกที่ดำเนินไปตามลำดับ โดยเหตุแห่งการทำลายล้างนั้น ก็มีสงครามและโรคร้ายรวมอยู่ด้วย ซึ่งตรงกับสิ่งที่เรากำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน แต่บรรดาสิ่งมีชีวิตรวมทั้งมนุษย์เรานั้น ยามเมื่อต้องเผชิญวิกฤตที่แสนสาหัส ก็ได้แสดงความสามารถอันเอกอุ เพื่อฝ่าฟันเอาตัวรอดให้จงได้ จนเป็นที่ประจักษ์กันดีอยู่

ไม่ว่าสถานการณ์จะเลวร้ายขนาดไหน เราควรใช้ศาสตร์และปัญญาของมนุษย์ ควบคู่ไปกับความมุ่งมั่นและกล้าหาญ เพื่อเอาชนะอุปสรรคที่เรากำลังเผชิญอยู่ เมื่อมีภัยที่มาคุกคามสุขภาพและความเป็นอยู่ตามปกติสุข เราย่อมรู้สึกวิตกกังวลและหวั่นกลัวเป็นธรรมดา แต่ทว่าอาตมามีสิ่งที่ใช้ปลอบใจได้ดี คือ ทำตามคำแนะนำอันชาญฉลาดที่ว่า จงพิจารณาปัญหาที่เรากำลังเผชิญอยู่ให้ดี ถ้ามีอะไรที่ต้องทำ ก็ทำไปเลย โดยไม่ต้องกังวลกับอะไร แต่ถ้าไม่มีอะไรที่จะทำได้ จะวิตกกังวลไป ก็ช่วยอะไรไม่ได้

ณ ขณะนี้ ทุกคนกำลังทำดีที่สุดแล้ว เพื่อควบคุมการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา อาตมาขอชื่นชมความร่วมมือของนานาประเทศ ในการสกัดกั้นภัยร้ายนี้ให้อยู่ในวงจำกัด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาตมาขอขอบคุณความคิดริเริ่มของอินเดียกับประเทศสมาชิกสมาคมความร่วมมือแห่งภูมิภาคเอเชียใต้ ในการจัดตั้งกองทุนฉุกเฉิน และกรอบการประชุมออนไลน์เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ความรู้ และทักษะในการรับมือกับการแพร่ระบาดของไวรัส โคโรนาสายพันธุ์ใหม่ โควิด-19 ซึ่งจะเป็นแบบอย่างในการบริหารจัดการกับวิกฤตอื่นๆ ในอนาคตได้ด้วย

อาตมาเข้าใจดีว่า การปิดเมืองหรือล็อกดาวน์ อันเป็นมาตรการที่จำเป็นและใช้กันทั่วโลกนั้น ส่งผลให้ผู้คนจำนวนมากประสบความยากลำบากแสนสาหัสอยู่ในเวลานี้ เนื่องจากสูญเสียวิถีดำรงชีพตามปกติสำหรับผู้ที่ไม่มีรายได้ประจำ จึงต้องต่อสู้เอาชีวิตรอดไปในแต่ละวัน อาตมาจึงขอเรียกร้องไปยังผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายทั้งปวง ให้ทำทุกอย่างที่จะทำได้เพื่อช่วยเหลือผู้อ่อนแอในชุมชนในสังคมของพวกเราด้วย

อาตมาขอขอบคุณด้วยความซาบซึ้งใจเป็นพิเศษ ต่อเหล่าแพทย์ พยาบาล และบุคลากรผู้สนับสนุนช่วยเหลือทางการแพทย์ทั้งหลาย บริการจากเหล่าผู้ที่ทำงานอยู่ในแนวหน้าเพื่อช่วยชีวิตผู้คน ทั้งที่ตนเองต้องเสี่ยงต่อการติดเชื้ออย่างสูงเยี่ยงนี้ แท้จริงก็คือ สายธารแห่งกรุณาที่หลั่งรินมาให้เรานั่นเอง

อาตมาภาวนา ด้วยความรู้สึกห่วงใยจากใจจริงต่อพี่น้องของอาตมาในทั่วทุกมุมโลก ผู้กำลังฝ่าฟันห้วงเวลาอันแสนยากลำบากนี้ ให้การแพร่ระบาดของโรคร้ายนี้จบสิ้นลงอย่างรวดเร็ว เพื่อสันติและความสุขสงบจะได้กลับคืนมาสู่ท่านในไม่ช้า

อาตมาขออธิษฐานให้ท่าน

ทะไลลามะ องค์ที่ ๑๔
วัดเท็คเช็น คอลิง Thekchen Choeling
ธารัมศาลา Dharamsala
หิมาลัยประเทศ Himachal Pradesh (H.P.)
อินเดีย วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๓



https://www.vaticannews.va/en/pope/news/2020-05/pope-francis-encourages-christians-to-be-generous-witnesses.html

สาสน์จากสมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิส

แม่น้ำไม่เคยดื่มกินน้ำของมันเอง ต้นไม้ไม่เคยลิ้มรสผลไม้จากต้นแม่ พระอาทิตย์ไม่เคยส่องแสงสว่างเพื่อตัวเอง และดอกไม้ก็ไม่เคยส่งกลิ่นหอมเพื่อตนเอง

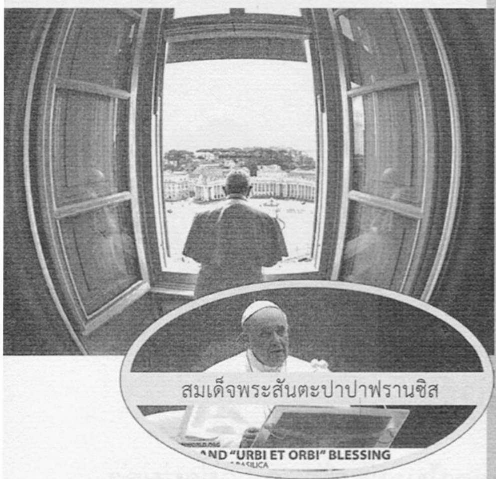
การดำรงชีวิตเพื่อผู้อื่นเป็นกฎธรรมชาติที่คงที่ เราทั้งหลายต่างมีชีวิตเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เราจะมีความสุขเมื่อทุกอย่างรอบตัวมีแต่สิ่งดีๆ แต่เราจะรู้สึกดีขึ้น ถ้าคนอื่นเกิดปีติสุขเพราะเราช่วยเสริมส่ง

ขอให้จดจำเถอะว่า การเปลี่ยนสีของใบไม้หรือทุกการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ในชีวิตล้วนมีความหมายที่นำมาสู่การมองเห็นโลกผ่านตาเนื้อและตาในอย่างชัดเจน อย่าบ่นด่าว่าเลย

ตราบใดที่ยังมีชีวิต เพราะเป็นสัญญาณว่าเรายังมีชีวิตอยู่เพื่อสู้ต่อไป ปัญหาทุกเรื่องล้วนพิสูจน์ว่าเรามีความเข้มแข็งที่จะผ่านไปได้ และการสวดมนต์เป็นการตอกย้ำว่า เรามิได้อยู่ตามลำพังคนเดียว ถ้าเราพิจารณาสัจธรรมเหล่านี้ ผ่านความรู้สึกและสมองได้ ชีวิตเราจะเพิ่มคุณค่า มีความหมายในแต่ละย่างก้าวอย่างมีคุณค่า แม้ทุกอย่างมีความผันแปรไม่จีรังเที่ยงแท้







สมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิส







โควิด! แม้สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ก็ไม่เว้น!

ทุกเทศกาลอีสเตอร์ จะมีคริสต์ศาสนิกชนล้นลานจัตุรัสเซนต์ปีเตอร์ หน้ามหาวิหารเซนต์ปีเตอร์ของนครรัฐวาติกัน ในอิตาลี แต่อีสเตอร์ปี ๒๕๖๓ นี้ (ตรงกับช่วงสงกรานต์ของเรา) ไร้เงาผู้คน อันเป็นผลจากโควิด-19 สมเด็จพระสันตะปาปาจึงต้องประกอบพิธีและอำนวยพรท่ามกลางความว่างเปล่า

สาสน์วันอีสเตอร์ ที่รู้จักกันในชื่อ **“Urbi et Orbi”** (ถึงกรุงโรมและถึงโลก) สมเด็จพระสันตะปาปาทรงชี้ว่า ชาวโลกกำลังประสบภัย โควิด-19 กันทั่วหน้า จึงควรผนึกกำลังช่วยกันต่อสู้แก้ไข แทนที่จะไม่ไยดีกัน เห็นแก่ตัว แตกแยก สู้รบกัน เหล่านี้ล้วนแต่เป็นคำที่ไม่ประสงค์จะได้ยินในภาวะเช่นนี้ และน่าจะห้ามใช้(ban)ไปเลย จึงขอให้ชาวโลกทิ้งคำว่า **“เห็นแก่ตัว”** ไปเสีย แล้วมาร่วมมือร่วมใจกัน สร้างความเป็นหนึ่งเดียวกันในการสู้ภัยโควิด นอกจากนั้น ยังมีผู้คนจำนวนมากที่ยังตกอยู่ในความทุกข์ยาก จากภัยแล้ง ภัยธรรมชาติอื่นๆ สงคราม การพลัดถิ่น ความอดอยาก และปัญหาด้านมนุษยธรรม และขออย่าขี้ลืม ซึ่งเป็นอีกคำที่ไม่อยากได้ยิน ไม่อยากให้ผู้คนพากันลืมวิกฤติเหล่านี้ แต่ขอให้ช่วยกันบรรเทาทุกข์ รวมทั้งให้มีการขจัดอุปสรรคของความร่วมมือระหว่างประเทศ เช่น ยกเลิกการคว่ำบาตรทางการค้า และให้มีการหยุดยิง



https://workpointnews.com/2020/05/06/vesak-day/

ในวิถีชีวิตที่ต้องเปลี่ยนเพราะโควิด-19 การมีสติเป็นสิ่งสำคัญที่สุด และควบคู่ไปกับการตั้งอยู่บนความไม่ประมาท และมี **"หิริ โอตตัปปะ"** เพื่อรับผิดชอบต่อตนเองและต่อสังคมได้ดี และควรสวดรัตนสูตร

"นิวนอร์มัล" เปลี่ยนแปลงได้เพียงรูปแบบของการปฏิบัติกิจทางศาสนา เช่น สวดมนต์ ฟังธรรม เวียนเทียนทางออนไลน์ เพราะไปวัดไม่ได้ แต่เราสร้างวัดในใจตัวเองได้ และไม่กระทบแก่นธรรม ที่เป็นอกาลิโก และยังทันสมัย ใช้ได้ดีกับปัจจุบัน จะช่วยให้รอดจากสถานการณ์แย่ๆ โดยง่ายและปลอดภัย

"การรักษาระยะห่าง" ไม่ใช่เรื่องนิวนอร์มัลในแง่พุทธศาสนา แต่เป็นวิธีหาความสงบ ไม่วุ่นวาย ที่พระพุทธเจ้าสอนให้รู้จักรักษาระยะห่างทางสังคม โดยให้เว้นระยะห่างใน ๕ สิ่ง คือ (๑) การไปเที่ยวฟังกันเป็นกลุ่ม (๒) การไปดูละคร ดูมวย ดูสิ่งบันเทิงในที่ที่ผู้คนหนาแน่น (๓) การพูดคุยของผู้คน (๔) การทานอาหารร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือที่ปัจจุบันเรียกว่าปาร์ตี้ (๕) เว้นระยะห่างทางกาย คือ การสัมผัสต่างๆ

ดูแลกายและใจให้ดี ตามนัยทางพุทธศาสนา คำว่า Health และ Wealth เป็นคำเดียวกัน ต้องไปด้วยกัน Health คือ สุขภาพ แต่ Wealth ตามความหมายเดิม ไม่ได้แปลว่าเศรษฐกิจหรือเงินทองอย่างในความหมายปัจจุบัน แต่หมายถึงสุขภาวะ (ทางใจ) ที่มีเงินทองเป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่งเท่านั้น Health และ Wealth ถือว่าเป็นคำเดียวกัน ควบคู่กันไป ดังนั้น เราจึงควรสร้างสมดุลของสุขภาพทางกายและสุขภาวะทางใจให้ได้

พระศากยวงศ์วิสุทธิ์ (อนิล ธมฺมสากิโย) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร แนะนำวิธีคลายกังวลในเรื่องการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด-19 และข้อคิดต่างๆ ดังนี้

● การมีสติ เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ควบคู่ไปกับตั้งตนอยู่บนความไม่ประมาท รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการปฏิบัติตามข้อแนะนำของหน่วยงานภาครัฐ เช่น อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ รักษาระยะห่างทางสังคม สวมหน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือให้สะอาด กินร้อน ช้อนกลาง (ช้อนส่วนตัว)

● การระบาดของโควิด-19 คล้ายกับในสมัยพุทธกาลที่เกิดโรคระบาดในเมืองเวสาลี ที่พระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรดชาวเมืองให้รอดพ้นจากภยันตราย ทรงใช้รัตนสูตร ซึ่งเป็นหนึ่งในพระปริตรหรือพระคาถาพรรณนาอานุภาพของพระรัตนตรัย ประกาศความยิ่งใหญ่และคุณลักษณะของพระอริยเจ้า สมัยพุทธกาล ชาวเมืองเวสาลีได้มีดวงตาเห็นธรรม ปัจจุบันนิยมสวดรัตนสูตรในพิธีทำน้ำพระพุทธมนต์ ซึ่งมีอานุภาพป้องกันภัยจากเรื่องร้ายทั้งหลายได้

● สำหรับวิถีชีวิตที่โควิด-19 ทำให้ต้องเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จนกลายเป็นความปกติใหม่ (ซึ่งราชบัณฑิตยสภาให้ใช้ทับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า "นิวนอร์มัล") เช่น ต้องรักษาระยะห่างทางสังคม ซึ่งการปฏิบัติกิจทางศาสนาก็ต้องเปลี่ยนไปด้วย เช่น การจัดกิจกรรมวันวิสาขบูชาโดยใช้สื่อออนไลน์ ให้สวดมนต์ เวียนเทียน ฟังธรรมโต้รุ่งกันที่บ้าน เท่ากับเราเปลี่ยนบ้านให้เป็นวัด แบบที่เรียกว่า ธรรมารามในใจคน คือวัดในใจของตนเอง ซึ่งไม่ได้แปลกอะไร เพราะคนที่ไม่ว่างไปวัดก็สวดมนต์บูชาคุณพระรัตนตรัยที่ห้องพระ หิ้งพระของตนเองที่บ้านได้ ก็สามารถน้อมนำเอาสิ่งดีๆ ที่พระพุทธเจ้าสอนมาปฏิบัติในชีวิตได้เหมือนกัน และนั่นเป็นการบูชาที่ทางพระพุทธศาสนาได้ยกย่องไว้

● จะมองว่าโควิดทำให้วิถีพุทธเปลี่ยนก็เปลี่ยนแต่รูปแบบ แต่ไม่กระทบแก่นธรรม ไม่สามารถเปลี่ยนแก่นของศาสนา วิถีชีวิตของพระก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไร และยังมีคำสอนหลายเรื่อง ที่สามารถเข้ากับยุคนี้ได้ เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็น **"อกาลิโก"** ที่ยังทันสมัยอยู่มากกว่าที่เราจะคาดคิด คำสอนของพระพุทธศาสนานั้น เรียกได้ว่าเป็นคำสอนที่เป็นวิทยาศาสตร์จริงๆ แต่อาตมาเห็นว่ายิ่งกว่าวิทยาศาสตร์ด้วยซ้ำ เพราะความรู้ทางวิทยาศาสตร์เปลี่ยนไปได้เรื่อยๆ ตามข้อมูลที่ค้นพบใหม่ แต่คำสอนของพระพุทธเจ้าไม่มีเปลี่ยนไปตามกาลเวลา สามารถใช้ได้ตลอดเวลา ดังนั้น ในปัจจุบัน แม้วิถีชีวิตอาจเปลี่ยนไปบ้าง แต่ในแง่ของแก่นแท้ สัจธรรมความเป็นจริงทุกอย่าง ไม่ได้เปลี่ยนไปจากแก่นเดิมเลย สิ่งสำคัญที่สุดคือเราจะต้องเข้าใจสาระของธรรมะให้ถูกต้อง

● ขณะนี้ที่โลกถูกบุกรุกโดยไวรัสโคโรนาโควิด-19 เรายิ่งต้องมีต้องใช้ **"หิริ โอตตัปปะ"** ซึ่งเป็นธรรมะคุ้มครองโลก คุ้มครองได้อย่างไร ? พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า ต้องมี **"หิริ"** ละอายต่อตน คือ ละอายที่จะทำไม่ดี การที่จะอยู่ในสังคมให้ดีเราจึงต้องรับผิดชอบตนเอง ส่วน **"โอตตัปปะ"** เกรงกลัว ก็คือ เกรงกลัวต่อสังคม เมื่อเรามีหิริโอตตัปปะ เราก็รับผิดชอบต่อสังคมได้ดี ดังนั้นคำสอนเหล่านี้จึงทันสมัยอยู่ตลอดเวลา และสามารถใช้กับปัจจุบัน เพื่อเอาตัวเองให้รอดจากสถานการณ์แย่ๆ โดยง่ายดายและปลอดภัย

● **"การรักษาระยะห่าง"** ไม่ได้เป็นนิวนอร์มัลในมุมมองของวิถีพุทธ เพราะการรักษาระยะห่างทางสังคมนั้นก็มีอยู่ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าได้สอนเรื่องนี้ไว้แล้วว่า ถ้าเราต้องการความสงบไม่อยากวุ่นวาย ไม่ว่าจะทางกายหรือทางใจ เราต้องรู้จักรักษาระยะห่างทางสังคม นั่นคือ ไม่ไปคลุกคลีกับคนหมู่มากนั่นเอง พระไตรปิฎกบอกไว้ว่า เมื่อ ๒,๖๐๐ ปี มาแล้ว พระพุทธเจ้าได้อธิบายเรื่องการเว้นระยะห่างไว้ ๕ ด้าน ซึ่งลึกกว่าของพวกเราด้วยซ้ำ ๕ ด้านนั้นประกอบด้วย (๑) เว้นระยะห่างในการไปเที่ยวฟัง โดยไปกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน (๒) เว้นระยะห่างจากการไปดู ดูละคร ดูมวย ดูสิ่งบันเทิงในที่ที่ผู้คนหนาแน่น (๓) เว้นระยะห่างจากการพูดคุย เม้าท์มอยของผู้คน (๔) เว้นระยะห่างจากการทานอาหารร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือที่เรียกว่าปาร์ตี้ในปัจจุบัน (๕) เว้นระยะห่างทางกายหรือการสัมผัสต่างๆ

● นอกจากดูแลกายให้ดีแล้ว ต้องดูแลสุขภาพใจควบคู่กันไปด้วย ตามนัยทางพุทธศาสนา คำว่า Health และ Wealth เป็นคำเดียวกัน จึงต้องไปด้วยกัน โดย Health คือสุขภาพ แต่ Wealth ตามความหมายเดิม ไม่ได้แปลว่าเศรษฐกิจหรือเงินทองอย่างในความหมายปัจจุบัน แต่หมายถึงสุขภาวะ (ทางใจ) ที่มีเงินทองเป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่งเท่านั้น โดยที่ Health และ Wealth ถือเป็นคำเดียวกันและควบคู่กันไป ดังนั้น เราจึงควรสร้างสมดุลของสุขภาพทางกายและสุขภาวะใจให้ได้



มรรค ๘ รับมือโควิด-19

ท่านเจ้าคุณพระเมธีวชิโรดม (ท่านว.วชิรเมธี) ผู้อำนวยการศูนย์วิปัสสนาสากล ไร่เชิญตะวันที่จังหวัดเชียงราย ได้แนะนำหลัก ๘ ประการ หรือ **"มรรค ๘"** ให้ชาวไทยนำไปปฏิบัติ เพื่อรับมือกับไวรัสโควิด-19 อย่างชาญฉลาด คือ

๑. ติดตามสถานการณ์อย่างใกล้ชิด เพื่อความ **"รู้เท่าทัน"** แต่ไม่ใช่เพื่อความ **"ตื่นตระหนก"** จนกลายเป็นความวิตกกังวลเกินจริง

๒. เสพข้อมูลข่าวสารอย่างมีสติ เพื่อสนองการอยากรู้ **"ความจริง"** ไม่ใช่แค่สนองความ **"อยากรู้อยากเห็น"** อันเป็นความสามารถระดับสัญชาตญาณเท่านั้น

๓. อ่าน ติดตาม อ้างอิง และส่งต่อเฉพาะข่าวจริง (Fact News) ไม่ใช่ ข่าวปลอม (Fake News)

๔. ปลูกฝังนิสัยไม่เชื่ออะไรง่ายๆ ให้แก่ตัวเองด้วยการหมั่นค้นคว้าหาความรู้จริงด้วยตนเอง มากกว่าเพียงฟังแต่ **"คำเขาว่า"** แล้วก็รีบส่งต่อข้อมูลผิดๆ อันเป็นการซ้ำเติมสถานการณ์ให้แย่ลงกว่าเดิม

๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้รู้จริงในเรื่องการรับมือกับไวรัสโควิด-19 อย่างมีสติ และด้วยความเห็นอกเห็นใจเจ้าหน้าที่ ที่ตรากตรำทำงานหนัก เพื่อสวัสดิภาพของทุกคน

๖. อย่าเป็นแนวร่วมในการสร้างความรุนแรง ร้าวฉาน ในสังคม ด้วยการพูด เขียน และแชร์ข่าวหรือข้อความที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิด หรือความเกลียดชัง เติมลงไปในสังคม เพราะลำพังการรับมือกับไวรัสก็ยากพออยู่แล้ว

๗. ร่วมมือกันฟันฝ่าวิกฤติครั้งใหญ่ในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ ด้วยความเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ ไม่เหยียด ไม่ย่ำ ไม่ซ้ำเติมใครให้เจ็บช้ำน้ำใจ แต่ควรให้กำลังใจกัน ยกย่องกัน ส่งเสริมเติมพลังให้กันด้วยปิยวาจา และด้วยการสนับสนุนตามศักยภาพของตนในด้านต่างๆ เท่าที่ตนจะพึงทำได้

๘. ใช้วันเวลาที่ได้มาจากการหยุดอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยการใช้วันเวลากับครอบครัวอย่างมีคุณภาพ และพัฒนาตัวเองให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่ใช่นอนเล่นไปวันๆ อย่างไร้ค่า สำหรับบางคนอาจใช้เวลาดังกล่าวนี้ จัดบ้าน อ่านหนังสือ ฝึกสมาธิภาวนา เรียนภาษาเพิ่มเติม หรือทำงานศิลปะเพื่อชุบชูใจให้สดชื่นรื่นเย็น ไม่เป็นคนวิตกจริตไปกับข้อมูลข่าวสารที่ล้นเกิน

๑. ติดตามสถานการณ์ใกล้ชิดให้ "รู้เท่าทัน" แต่ไม่ "ตื่นตระหนก" ไม่กังวลจนวิตกจริต

๒. มีสติเมื่อเสพข่าว เพื่อ "รู้ความจริง" ไม่ใช่เพื่อ "สนองความอยากรู้อยากเห็น"

๓. อ่าน ตาม ส่งต่อ เฉพาะ "ข่าวจริง" ทิ้ง "ข่าวปลอม - fake news"

๔. ปลูกฝังนิสัยไม่เชื่ออะไรง่ายๆ แค่ "เขาว่า" ใช้ไม่ได้ ให้ค้นเอง

๕. มีสติสู้กับโควิดตามที่ผู้รู้จริงแนะนำ เห็นใจเจ้าหน้าที่ที่ยอมเหนื่อยเพื่อเรา

๖. อย่าเพิ่มความรุนแรงร้าวฉานในสังคม ด้วยการให้ข้อมูลที่ทำให้เข้าใจผิดและชังกัน

๗. ไม่เหยียบย่ำซ้ำเติมใคร แต่ยกย่องให้กำลังใจ ใช้ปิยวาจา สนับสนุนอะไรใครได้ก็ช่วยทำไป

๘. อยู่บ้านช่วยชาติให้เกิดประโยชน์สูงสุด อย่านอนเล่นไปวันๆ ใช้เวลากับครอบครัว อย่างมีคุณภาพ พัฒนาตัวเอง หาอะไรเรียนเพิ่ม ทำงานศิลปะ ฝึกสมาธิ จัดบ้าน



สมเด็จพระราชินีนาถเอลิซาเบธที่ ๒

https://www.vogue.com/article/queen-elizabeth-speech-coronavirus-hopeful-message

อังกฤษเป็นประเทศที่มีอัตราผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตสูงใน ๕ ลำดับแรกของโลก โดยมีผู้ติดเชื้อเกิน ๒๗๒,๘๒๖ คน และเสียชีวิต ๓๘,๓๗๖ คน เมื่อวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓

ในปีนี้ **สมเด็จพระราชินีนาถเอลิซาเบธที่ ๒** พระประมุขแห่งสหราชอาณาจักร ทรงให้งดจัดงานวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระองค์ และทรงมีพระราชดำรัสให้กำลังใจแก่ประชาชน เมื่อวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๓ ขณะทรงมีพระชนมายุ ๙๓ พรรษา นับเป็นครั้งที่ ๕ ในประวัติศาสตร์ของการครองราชย์กว่า ๖๕ ปี ที่พระองค์มีพระราชดำรัสแก่ประชาชน นอกเหนือจากวาระปกติ ที่มีเพียงปีละครั้งในวันคริสต์มาส สาระโดยย่อของพระราชดำรัสมีดังนี้

- ทรงขอบใจและซาบซึ้งใจกับทีมแพทย์ที่ทำงานหนักอยู่ในแนวหน้า ซึ่งแต่ละชั่วโมงของการทำงานอันหนักยิ่งนั้น ช่วยให้ทุกคนใกล้จะได้กลับคืนสู่สภาวะปกติสุขมากขึ้นทุกทีๆ
- ทรงขอบใจผู้ที่ยอมกักตัวอยู่บ้าน เพื่อไม่ให้ผู้อ่อนแอได้รับเชื้อ อันป้องกันไม่ให้อีกหลายครอบครัวต้องเผชิญความเจ็บปวดจากการสูญเสียผู้เป็นที่รัก มากไปกว่าที่ได้เกิดขึ้นกับหลายคนมาแล้ว
- ทรงเรียกร้องให้มีวินัย ทรงชื่นชมการแก้ไขปัญหาด้วยความร่วมมือร่วมใจกันอย่างเข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว ด้วยการร่วมทุกข์ร่วมสุข และแฝงอารมณ์ขันอันลุ่มลึก จึงได้ยินเรื่องราวน่าอบอุ่นใจของการช่วยเหลือกันและกันมาจากทั่วเครือจักรภพและทั่วโลก เช่น การส่งอาหาร และยาให้กัน ไปเยี่ยม ไปดูแลเพื่อนบ้าน สละรายได้

ช่วยงานบรรเทาทุกข์ เหล่านี้เป็นคุณลักษณะที่บอกถึงความเป็นประเทศอังกฤษ ที่ยังสืบสานต่อไปได้ คุณลักษณะเหล่านี้จะช่วยให้ผ่านพ้นปัญหานี้ไปได้อย่างแน่นอน แล้วความสำเร็จนั้นจะเป็นของพวกเราทุกคน เป็นผลงานที่สร้างความภาคภูมิใจให้ ไม่เพียงแต่กับพวกเราเองแม้ต่อไปในอนาคต อนุชนของเราก็จะร่วมภาคภูมิใจไปด้วยว่า ชาวอังกฤษในรุ่นนี้ช่างเข้มแข็งจริงๆ ความภาคภูมิใจที่พวกเราเป็นคนแบบนี้ตลอดมานั้น มันไม่ใช่แค่เป็นเรื่องของอดีต แต่เป็นเรื่องของปัจจุบัน และเรื่องของอนาคตด้วย

- ทรงชี้ว่า การต้องแยกตัวอยู่โดดเดี่ยวนั้น แม้ในบางครั้งมันลำบาก แต่ก็เป็นการเปิดโอกาสให้ดำเนินชีวิตให้ช้าลง ได้หยุดคิดพิจารณา ได้ผ่อนคลายด้วยการสวดมนต์หรือทำสมาธิ

- ทรงรำลึกถึงสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ เมื่อยังทรงเป็นเด็กอยู่ ได้ตรัสผ่านวิทยุไปถึงพวกเด็กๆ ที่ถูกแยกตัวไปจากบ้าน ให้ไปอยู่กันตามที่อื่นๆ เพื่อความปลอดภัย มาวันนี้ หลายคนก็รู้สึกถึงความเจ็บปวดแห่งการพลัดพรากจากผู้เป็นที่รัก เพราะถูกแยกไปจากครอบครัวเหมือนกัน แต่ไม่ว่าจะเมื่อตอนสงครามโลกหรือตอนนี้ ทุกคนก็รู้สึกอยู่ลึกๆ ในใจว่า นั่นเป็นสิ่งที่ทำถูกต้องแล้ว ทรงให้ความหวังและกำลังใจ ควรจะผ่อนคลาย และมั่นใจได้ว่า แม้จะยังต้องทนกันอีกต่อไป แต่วันที่ดีขึ้นก็กำลังจะมาถึง จะได้เจอเพื่อนฝูงอีก จะได้อยู่กับครอบครัวอีก จะได้พบกันอีก



https://www.trtworld.com/life/covid-19-cases-top-1-5-million-worldwide-latest-updates-35208

(ประโยคนี้ถูกนำมาแสดงบนจอขนาดใหญ่ที่วงเวียนพิคคาดิลลี กลางกรุงลอนดอน ภาพจาก www.france24.com)





สมเด็จพระราชาธิบดีจิกมี เคเซอร์ นัมเกล วังชุก

https://www.forbes.com/sites/jimdobson/2020/05/21/bhutan-ready-to-welcome-back-tourism-following-zero-covid-19-deaths/#2c1ef5f02e6e

- **สำคัญสูงสุด คือประชาชนปลอดภัย ไม่ติดเชื้อโควิด**
- **ดูแลทุกกลุ่มประชากร ตามความต้องการของวัย เด็กต้องได้เรียน**
- **ประชาชนกับรัฐร่วมใจ ชนะภัยแน่นอน**
- **ปกติประหยัดงบฯ แต่รบโควิดไม่คิดมาก**
- **เยียวยาคู่ฟื้นฟู พร้อมปรับชำระคืนเงินกู้**
- **เร่งแผนพัฒนาฯ กระตุ้นเศรษฐกิจ**
- **ฝึก ๕,๐๐๐ จิตอาสา (คล้าย "อสม." ของไทย) สำรองรับศึกยืดเยื้อ**
- **สถานการณ์ดีขึ้นก็ อย่าเพิ่งวางใจเกินไป**
- **ห้ามการ์ดตก**

ราชอาณาจักรภูฏานซึ่งมีขนาดเล็กเท่ากับสวิตเซอร์แลนด์และยึดหลักทฤษฎีความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness - GNH) ในการพัฒนาประเทศ เป็นประเทศที่มีผู้ติดเชื้อ โควิด-19 น้อยมาก เพียง ๒๔ คน และไม่มีผู้เสียชีวิต (นับถึงปลายเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๓) และเกือบทั้งหมดเป็นชาวต่างประเทศ ภูฏานจึงอยู่ในลำดับที่ ๑๘๗ ของประเทศที่มีผู้ติดเชื้อ (๒๑๕ ประเทศ) นับเป็นลำดับที่ ๒๘ จากลำดับท้ายสุด สมเด็จพระราชาธิบดีจิกมี เคเซอร์ นัมเกล วังชุก มีพระราชดำรัสเกี่ยวกับโควิด-19 ในภูฏาน เมื่อวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๓ ในการประกาศปิดพรมแดนประเทศภูฏาน และในวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๓ เมื่อภูฏานเข้าสู่ช่วงเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจ พระราชดำรัสทั้งสองครั้งมีประเด็นสำคัญคือ

- ทรงขอบใจทีมแพทย์ และประชาชนจำนวนมาก ที่นำอาหาร เครื่องทุ่นแรง อุปกรณ์ และการสนับสนุนในด้านต่างๆ มาให้ทหารและจิตอาสาที่มาช่วยทำงาน ซึ่งแสดงถึงความเป็นหนึ่งเดียวกัน
- ให้ความสำคัญสูงสุดกับการดูแลให้ประชาชนปลอดภัยจากเชื้อโควิด-19 โดยดูแลทุกกลุ่มประชากร ตามความจำเป็นของแต่ละกลุ่ม เช่น

- ผู้สูงอายุที่เสี่ยงติดโรคมากที่สุด ให้จัดสภาพแวดล้อมให้มีทั้งความสะอาดและปลอดภัย

- เด็กวัยเรียน ซึ่งการศึกษาต้องมีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด ดังนั้น ขณะที่โรงเรียนทุกแห่งถูกสั่งปิด รัฐบาลได้จัดหาอุปกรณ์การเรียนการสอนไว้ให้อย่างทั่วถึงมากที่สุด ให้ผู้ให้บริการสื่อต่างๆ ทั้งบริการอินเทอร์เน็ต โทรทัศน์และแม้แต่หนังสือพิมพ์ ให้ทำตนเป็นสื่อส่งผ่านเนื้อหาสาระในการเรียนไปให้ จึงถือเป็นหน้าที่ของเด็กๆ ที่จะใช้ประโยชน์จากช่องทางเหล่านี้ในการเรียนรู้ด้วยตัวเองไปตามช่วงวัยเรียนของตนเอง และให้พ่อแม่ช่วยกันแนะนำสั่งสอนลูกๆ การศึกษาเป็นเรื่องที่เด็กๆ ต้องให้ความสำคัญและใส่ใจมากที่สุด อย่าให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์

- ผู้ที่เรียนหรือทำงานอยู่ต่างประเทศ หากต้องการกลับมาก็ไม่ต้องกังวล รัฐบาลจะให้การช่วยเหลือ แต่ต้องเข้ารับการกักตัว ๓ สัปดาห์

● ในช่วงเวลาเช่นนี้ ขอให้ประชาชนสามัคคีรวมใจเป็นหนึ่งเดียว และช่วยเหลือกัน เป็นความแข็งแกร่งจากความเป็นหนึ่งเดียวและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน

● ใช้ความเล็กของประเทศให้เป็นประโยชน์ ขนาดที่เล็กและประชากรที่น้อย ทำให้แก้ไขปัญหาอุปสรรคได้อย่างแน่นอน ถ้ารัฐบาลและประชาชนทำงานร่วมกันได้ดี

● มีมาตรการเยียวยาผู้เดือดร้อนจากผลกระทบทางเศรษฐกิจที่ต้องหยุดชะงัก แม้ว่าตามปกติรัฐบาลจะใช้จ่ายเงินงบประมาณแผ่นดินให้คุ้มค่าด้วยความระมัดระวังเป็นที่สุด แต่ในการฟื้นฟู สร้างความมั่นใจ และความปลอดภัยของประชาชนนั้น สำคัญยิ่งกว่าการประหยัดงบประมาณ รัฐบาลได้ออกมาตรการช่วยเหลือ อาทิ

- จัดตั้งกองทุนฟื้นฟู

- เร่งดำเนินการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจ เช่น เพิ่มและเร่งรัดการลงทุน ดำเนินมาตรการกระตุ้นการเติบโตทางเศรษฐกิจ และดำเนินโครงการทางเศรษฐกิจเพื่อความกินดีอยู่ดีของประชาชน

- ให้ผู้ที่ไม่สามารถชำระคืนเงินกู้ได้ สามารถเลื่อนการชำระคืนเงินกู้ และยกเว้นดอกเบี้ยเงินกู้ให้ ๓ เดือน

- ขยายเวลาการให้เงินช่วยสำหรับผู้ที่ทำธุรกิจในภาคบริการ ซึ่งได้รับผลกระทบมากที่สุด ให้อยู่รอด พ้นช่วงยากลำบากไปให้ได้

- รัฐบาลเตรียมพร้อมรับมือในกรณีสถานการณ์ยังยืดเยื้อต่อไป ซึ่งจะทำให้กลุ่มจิตอาสา (Desuups) ที่ตรากตรำงานอยู่นานแล้วเกิดความอ่อนล้ากันได้ โดยมีโครงการฝึกอบรมจิตอาสารุ่นใหม่ เตรียมสำรองเผื่อไว้อีก ๒ ชุด ชุดละ ๒,๕๐๐ คน

● เตือนว่า หากมีคนที่ไม่ระวัง หรือไม่รับผิดชอบแม้แต่คนเดียว ก็อาจทำให้ทุกๆ อย่างที่พยายามทำกันมา ต้องพังครืนลงไปได้ง่ายๆ ดังนั้นเพื่อให้สามารถเอาชนะกับโควิด-19 ได้เต็ม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เราต้องได้รับความร่วมมืออย่างเต็มที่ไม่มีอั้นจากทุกคน จึงขอให้อย่าเพิ่งวางใจกันเกินไป และห้ามการ์ดตก



สมเด็จพระราชาธิบดีจิกมี เคเซอร์ นัมเกล วังชุก
พระราชทานวโรกาสให้กลุ่มจิตอาสา ((Desuups)) เข้าเฝ้าฯ
https://www.dailybhutan.com/article/dessuups-the-guardians-of-peace



- ประโยชน์ประชาชนสำคัญสูงสุด
- ตัดสินใจบนพื้นฐานวิทยาศาสตร์
- ให้ระดับผู้นำตั้งมั่นในหน้าที่ หลอมรวมกับประชาชน เพื่อเป็นปราการอันแข็งแกร่ง
- เปิดกว้าง โปร่งใสและรับผิดชอบ
- สร้างประชาคมโลกทางสาธารณสุข
- แบ่งปันวัคซีนโควิดทั่วโลก
- มอบ ๒,๐๐๐ ล้านดอลลาร์สนับสนุน การป้องกันโรคระบาดและการฟื้นฟู เศรษฐกิจสังคมในประเทศที่ได้รับ ผลกระทบ เน้นประเทศกำลังพัฒนา

ในสุนทรพจน์แรกเมื่อปลายเดือนมกราคม ๒๕๖๓ ประธานาธิบดี **สี จิ้นผิง** ของจีน ย้ำว่า ประชาชนสำคัญที่สุด และสั่งให้ผู้นำทุกระดับตั้งมั่นทำหน้าที่ ตัดสินใจบนพื้นฐานวิทยาศาสตร์ เพื่อให้ตัดสินใจและดำเนินการสู้ศึกโควิด-19 อย่างถูกต้อง และให้หลอมรวมประชาชนเข้าร่วมในการป้องกันและควบคุมโรคอย่างกว้างขวาง เพื่อรวมกันเป็นปราการอันแข็งแกร่ง

โควิด-19 แพร่ระบาดไปกว้างขวาง หลายประเทศมีมาตรการต่างกันไป แต่ประธานาธิบดี สี จิ้นผิง ยืนหยัดหลักการที่ให้ความสำคัญกับชีวิตประชาชนต้องมาก่อน และมีท่าทีเปิดกว้าง โปร่งใส รับผิดชอบ ร่วมมือกับประเทศต่างๆ ในการต่อสู้โรคระบาด และได้ประกาศสืบต่อเจตนารมณ์นี้ในการกล่าวสุนทรพจน์ในที่ประชุมสมัชชาอนามัยโลกครั้งที่ ๗๓ เมื่อ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๓

การประชุมฯ นี้ มีขึ้นพร้อมกับที่ประธานาธิบดีสหรัฐฯ ส่งหนังสือกล่าวหาอย่างเปิดเผยว่า องค์การอนามัยโลก (WHO) เข้าข้างจีน และขู่จะยุติการให้งบสนับสนุน WHO อย่างถาวร และอาจถอนตัวจากการเป็นสมาชิก ท่ามกลางบรรยากาศดังกล่าว ประธานาธิบดี สี จิ้นผิง กล่าวว่า *"เราต้องมีความรับผิดชอบมากกว่า*

ใคร" และได้เสนอที่จะแบ่งปันความช่วยเหลือให้ทั่วโลก และเสริมสร้างความร่วมมือกับนานาประเทศ เพื่อพัฒนาสาธารณสุขและเศรษฐกิจสังคม ด้วยมาตรการ ๒ ชุด คือ **"๖ มาตรการควบคุมโรคระบาด"** กับ **"๕ มาตรการสร้างความร่วมมือระหว่างประเทศเพื่อสร้างประชาคมโลกด้านสาธารณสุข"**

สำหรับ ๖ มาตรการโดยย่อคือ (๑) ควบคุมโรคระบาดให้ได้ (๒) WHO ควรเป็นผู้นำในการรับมือระดับโลก (๓) เร่งช่วยเหลือประเทศแอฟริกา (๔) เสริมสร้างธรรมาภิบาลระดับโลกด้านสาธารณสุขเพื่อเตรียมรับมือการแพร่ระบาดที่อาจเกิดขึ้นได้อีก (๕) ฟื้นฟูเศรษฐกิจและการพัฒนาสังคมในแต่ละประเทศ (๖) เสริมสร้างความร่วมมือระหว่างประเทศ อันเป็นอาวุธที่ทรงพลังที่สุดในการเอาชนะไวรัส

ส่วน ๕ มาตรการสร้างความร่วมมือระหว่างประเทศเพื่อสร้างประชาคมโลกด้านสาธารณสุขโดยสรุป คือ (๑) จีนจะมอบเงินช่วยเหลือเยียวยาแก่นานาชาติ โดยเฉพาะประเทศกำลังพัฒนา จำนวน ๒,๐๐๐ ล้านดอลลาร์สหรัฐ (ประมาณ ๖.๔ หมื่นล้านบาท) (๒) เมื่อจีนทำวัคซีนโควิดสำเร็จแล้ว จะแบ่งปันให้ทั่วโลก (๓) จีนจะร่วมมือกับสหประชาชาติเพื่อตั้งคลังสินค้าฉุกเฉิน และศูนย์รวมความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรมระดับโลกขึ้นในประเทศจีน เพื่อให้มั่นใจได้ว่า ห่วงโซ่อุปทานของวัสดุป้องกันการแพร่ระบาดจะไม่สะดุดขาดตอน และสร้างช่องทางสีเขียวด้านศุลกากรสำหรับส่งวัสดุอุปกรณ์ช่วยเหลือให้ประเทศที่ประสบภัย (๔) เสริมสร้างศักยภาพของระบบสาธารณสุขทั่วโลกภายใต้การนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) โดยเน้นที่การควบคุมโรค โดยจีนจะเริ่มที่การสร้างกลไกความร่วมมือ โดยการจับคู่กับโรงพยาบาลในแอฟริกา ๓๐ แห่ง และเร่งก่อสร้างสำนักงานใหญ่ของศูนย์ควบคุมโรคแอฟริกัน เพื่อการเตรียมความพร้อมในการควบคุมโรค (๕) ช่วยฟื้นฟูเศรษฐกิจและสังคม เร่งฟื้นการผลิต การทำงาน การเรียน ในประเทศที่ประสบภัยโควิด-19 โดยเฉพาะประเทศกำลังพัฒนาในแอฟริกา โดยในส่วนของจีน จะร่วมมือกับสมาชิกกลุ่ม G20* เพื่อจัดทำ **"โครงการบรรเทาหนี้ที่รอการตัดบัญชีสำหรับประเทศยากจน"**

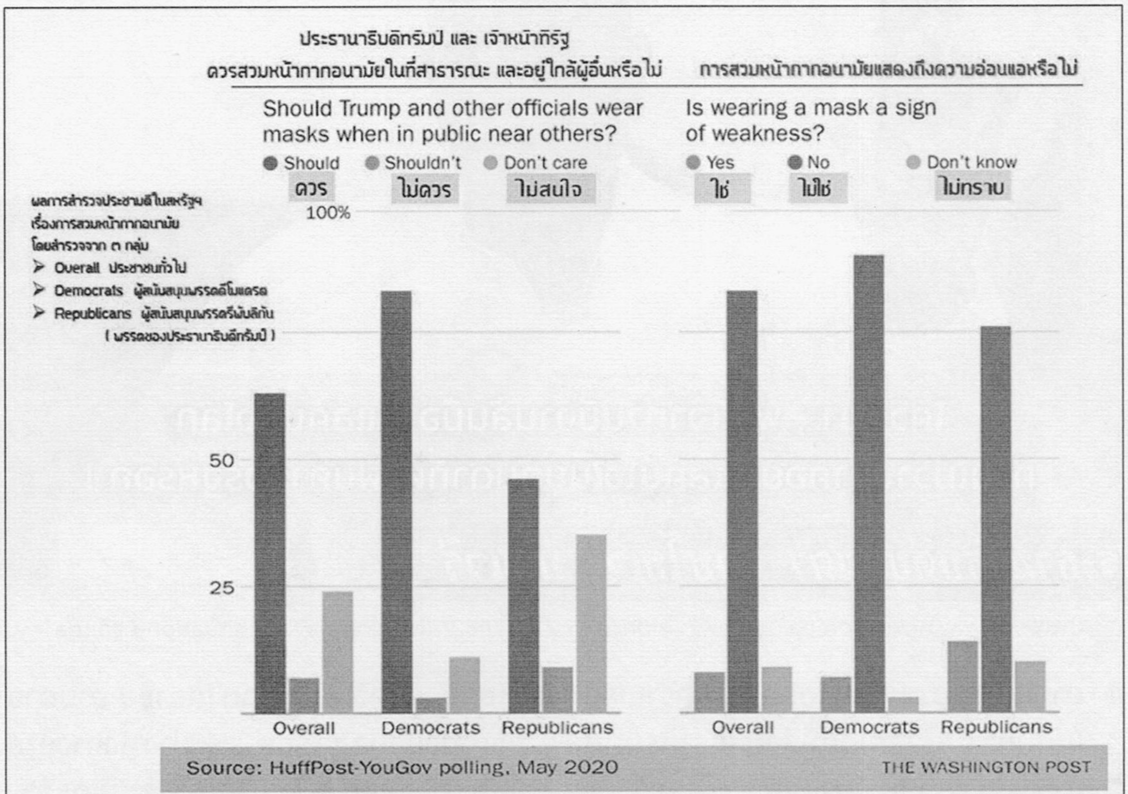


*G20-Group of Twenty คือเวทีการประชุมเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจการเงินของกลุ่มประเทศร่ำรวย (ที่เรียกว่ากลุ่ม G7 คือ สหรัฐอเมริกา เยอรมนี ญี่ปุ่น ฝรั่งเศส อิตาลี อังกฤษ แคนาดา กับ ๑๓ ประเทศเศรษฐกิจเกิดใหม่ (Emerging economies) คือ อาร์เจนตินา ออสเตรเลีย บราซิล จีน อินเดีย อินโดนีเซีย เกาหลีใต้ เม็กซิโก รัสเซีย ซาอุดิอาระเบีย แอฟริกาใต้ ตุรกี และสหภาพยุโรป รวมเป็น ๒๐ ประเทศ



สวมหน้ากากอนามัย คือเคารพและใส่ใจกันในสังคม

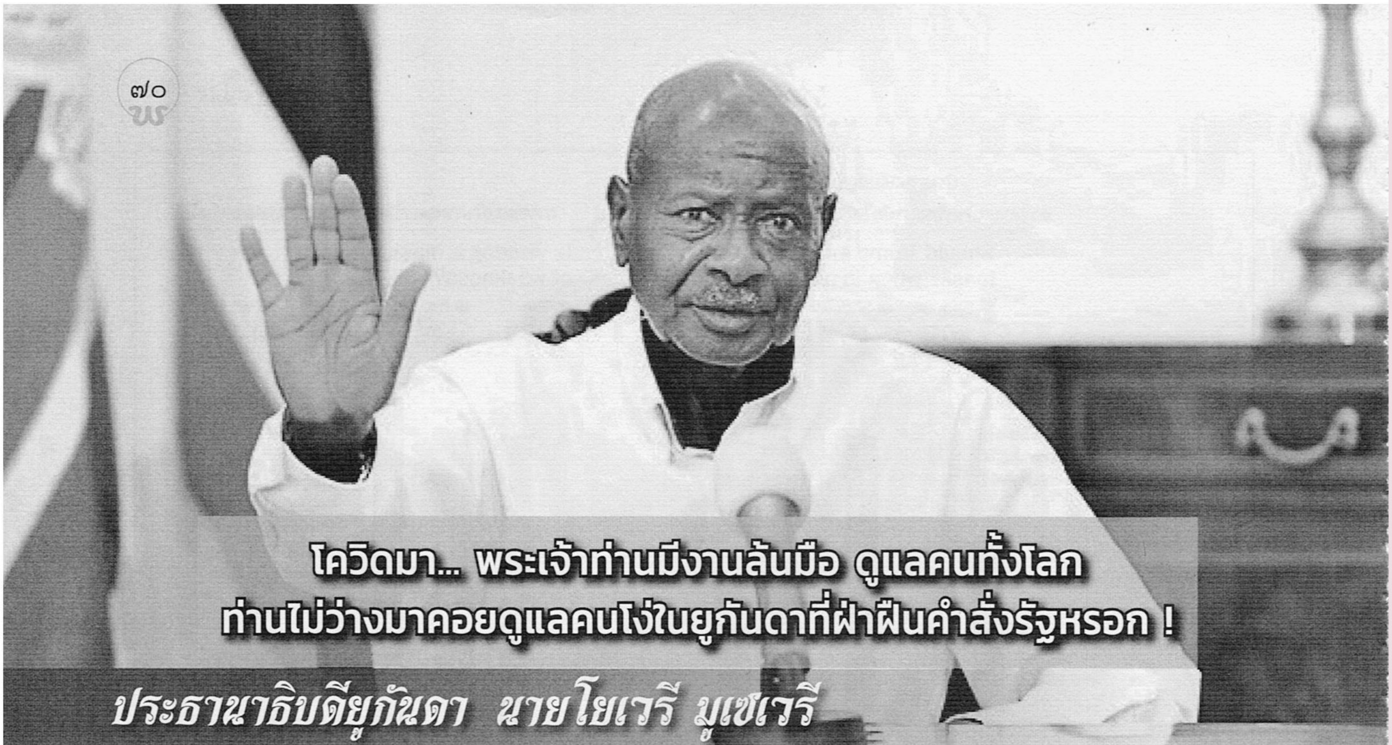
ในช่วงปลายเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๓ สถิติของผู้ติดเชื้อโควิด-19 ทั่วโลกใกล้จะถึง ๕,๖๒๐,๐๐๐ ราย และเสียชีวิตเกือบ ๓๕๐,๐๐๐ ราย สหรัฐอเมริกาเป็นประเทศที่มีผู้ติดเชื้อโควิด-19 มากที่สุดในโลก คือ ๑,๗๐๖,๔๓๙ ราย และเสียชีวิต ๙๙,๘๑๓ ราย (ประมาณ ๒๘ และ ๓๐ % ของสถิติโลกตามลำดับ) โดยนิวยอร์กเป็นรัฐที่มีจำนวนผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตสูงที่สุดในประเทศ คือ ๓๗๒,๔๙๔ และ ๒๙,๓๑๐ ราย ตามลำดับ ขณะที่ประธานาธิบดีทรัมป์ยังยืนกรานที่จะไม่สวมหน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ นายแอนดรูว์ คัวโม (Andrew Cuomo) ผู้ว่าการรัฐนิวยอร์ก กลับรณรงค์ให้ประชาชนสวมหน้ากาก โดยชี้ให้เห็นสาระสำคัญที่แฝงอยู่ในการสวมหน้ากากอนามัยที่ว่า เมื่อคุณสวมหน้ากากก็เท่ากับคุณรู้จักเคารพสิทธิ์คนอื่น เป็นคนช่างคิดนึกถึงความต้องการของคนอื่น รู้จักคิดถึงใจเขาใจเรา ไม่ว่าคุณจะไปไหนๆ เจ้าหน้ากากของคุณมันจะบอกกับทุกคนที่คุณเดินผ่านว่า คุณเคารพสิทธิ์ของเขา คุณนึกถึงว่าเขามีสิทธิ์ที่จะมีสุขภาพดี คุณเคารพความเป็นส่วนตัวของเขา ไม่รุกล้ำพื้นที่ส่วนตัวของเขา ด้วยการที่คุณอาจจะปล่อยไวรัสเข้าไปหาเขา อันที่จริง คุณจะทำอย่างไรกับตัวคุณเองก็ได้ เพราะที่นี่คืออเมริกา ประเทศเสรี แต่เพราะคุณเคารพสิทธิ์ของเขา นึกถึงใจเขา คุณก็เลยสวมหน้ากากนี้ไงล่ะ



https://www.washingtonpost.com/politics/2020/05/21/trumps-reason-not-wearing-mask-sticking-it-media/

หน้ากากของคุณมันยังบอกไกลไปถึงพวกหมอและพยาบาลที่ยอมเสี่ยงชีวิตกับไวรัสโควิดนี้เพื่อช่วยชีวิตคนอื่น มันบอกว่า เพราะคุณนึกถึงหมอ นึกถึงพยาบาลนี่แหละ คุณก็จะไม่ยอมแพร่เชื้อให้ใครแม้สักคนเดียว คุณจะไม่ยอมให้มีใครต้องมาติดเชื้อโดยไม่จำเป็น จะได้ไม่ไปเพิ่มความเครียด เพิ่มภาระให้หมอกับพยาบาลมากขึ้นอีก

หน้ากากของคุณมันยังบอกคนสำคัญอีกกลุ่ม ที่เขาต้องออกจากบ้านมาให้บริการสาธารณะกันทุกวัน ไม่ว่าจะคนขับรถเมล์ รถไฟ รถใต้ดิน คนที่ต้องออกมาส่งของ ส่งอาหารให้ผู้คน คนที่คอยดูแลระบบอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้พวกคุณได้อยู่บ้านกันอย่างสะดวกสบาย และคนที่มาคอยดูแลรักษาความปลอดภัยให้คุณ มันจะบอกพวกเขาเหล่านี้ว่า คุณเคารพสิทธิ์เขา คุณคิดถึงหัวอกพวกเขาทุกคน อันที่จริง นี่คือสารที่ทุกคนควรเต็มใจสื่อให้ถึงกันได้ทุกเมื่อ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่มีปัญหาการระบาดใหญ่อย่างนี้ นี่แหละคือสาระสำคัญที่ผมอยากให้ทุกคนได้รับรู้ พวกคุณจะได้ตัดสินใจได้ถูก ซึ่งในที่สุดมันก็เป็นเรื่องของพวกคุณเองนั่นแหละว่าจะเอาอย่างไร เพราะมันก็แล้วแต่วิธีคิดของแต่ละคน จะว่าเรื่องนี้มันเกี่ยวกับเราแน่นอน หรือจะคิดว่า ไม่เห็นจะเกี่ยวอะไรกับเราเลย ก็แล้วแต่ใครจะคิดอย่างไร ที่จริงแล้ว เราควรต้องมีการปฏิบัติต่างตอบแทนกัน เราควรมีส่วนร่วมกันในสังคม คือผมเคารพสิทธิ์คุณ นึกถึงคุณ ผมก็จะช่วยคุณ แล้วคุณก็จะช่วยผม คุณจะเคารพสิทธิ์ผม นึกถึงใจผมเหมือนกัน นี่ควรจะเป็นวิธีที่เราใช้ต่อสู้กับการแพร่ระบาดของโควิดในชุมชนของเรา สู้ด้วยการที่เรารู้จักคิดถึงคนอื่น ทำให้ชุมชนเข้ามาร่วมเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และนี่แหละคือสิ่งที่เจ้าหน้ากากอนามัยมันส่งสารออกมา



https://www.newvision.co.ug/new_vision/news/1517482/-live-coronavirus-situation-uganda

- ยามสงคราม คนหลบอยู่ในบ้าน ปิดร้านเอง ไม่บ่นหิว ไม่บ่นลูกไม่ได้เรียน นี่เราก็รบกับโควิดอยู่ จะบ่นทำไม?
- ทั้งโลกกลายเป็นสมรภูมิ รบกันแบบไร้อาวุธ ไร้พรมแดน ไร้ทหาร แต่แสนหฤโหด โควิดฆ่าไม่เลือกหน้า ไม่เลือกที่ เป้าหมายคือจะเปลี่ยนโลกให้เป็นทุ่งมรณะผืนมหึมา!
- โชคยังดี โควิดมีจุดอ่อน ที่เอาชนะง่ายดาย แค่ล้างมือบ่อยๆ รักษาระยะห่าง ทั้งทางกายและทางสังคม แค่นี้โควิดก็ฆ่าเราไม่ได้แล้ว ! เราลิขิตชะตาชีวิตด้วยมือเราเองได้ !
- ช่วยกันดึงกราฟการติดเชื้อลงเถิด ช่วยกันดูแลพี่น้องของเรา อดทนนะ ไม่นาน ชีวิตเดิมๆ จะคืนมา..

สาธารณรัฐยูกันดา อยู่ในลำดับ ๑๕๓ ของประเทศที่มีผู้ติดเชื้อ โดยมีจำนวนผู้ติดเชื้อเพียง ๑๙๘ ราย (นับถึงปลายเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๓) และไม่มีผู้เสียชีวิต แต่มีกรณีประชาชนฝ่าฝืนเคอร์ฟิวและมาตรการป้องกันการติดและแพร่เชื้ออื่นๆ ทำร้ายตำรวจ รวมทั้งยังมีคนลักลอบขับรถรับจ้างสาธารณะ และมีคนขับรถบรรทุกสินค้าระหว่างประเทศผ่านเข้ามาจำนวนมาก โดยมีหลายคนที่ติดเชื้อแล้ว เมื่อวันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๖๓ ประธานาธิบดี **โยเวรี คากูทา มูเซเวนี** (Mr. Yoweri Kaguta Museveni) ของยูกันดา จึงได้ออกมาเตือนผู้ที่ฝ่าฝืนมาตรการของรัฐบาล และทำตนไม่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตในสถานการณ์ที่มีการระบาดใหญ่ของโรค โดยประธานาธิบดีมูเซเวนี กล่าวว่า

● การต่อสู้ของคนทั้งโลกกับโควิด-19 นี้ เหมือนสงครามที่กองทหารเข้าห้ำหั่นกันดุเดือด โดยฝ่ายรุกมีเป้าหมายสูงสุดคือการเก็บเกี่ยวความตาย พระเจ้าจึงมีงานล้นมือ เพราะต้องช่วยดูแลคนทั้งโลก ท่านจึงไม่สามารถมาคอยดูแลคนโง่ในยูกันดาที่ฝ่าฝืนมาตรการควบคุมโรคได้หรอก

● ในภาวะสงคราม ไม่มีใครขอให้ใครอยู่แต่ในบ้าน แต่คุณเลือกที่จะอยู่บ้านเอง ยิ่งถ้าที่บ้านมีห้องใต้ดิน ก็จะลงไปซ่อนอยู่ในนั้นตลอดเวลาที่เขายังรบกันไม่เลิก ในยามสงคราม ไม่มีใครมัวแต่เรียกหาเสรีภาพกันหรอก มีแต่จะเต็มใจแลกเสรีภาพกับการเอาชีวิตรอด ในยามสงคราม คนไม่บ่นเรื่องความหิวหรอก มีแต่จะยอมทนหิว แล้วอธิษฐานวิงวอนขอให้รอดมากินได้อีก ในภาวะสงคราม คุณ

ไม่โต้แย้งต่อรองว่าจะต้องเปิดดำเนินธุรกิจของคุณหรอก มีแต่จะรีบปิดร้าน (ถ้ามีเวลาปิดทัน) แล้วรีบวิ่งหนีเอาชีวิตรอด คอยสวดมนต์ขอให้มีชีวิตอยู่ต่อไปได้จนสงครามจบสิ้น จะได้กลับไปทำธุรกิจของคุณต่อ (นั่นคือถ้าร้านคุณยังไม่ได้ถูกใครบุกเข้าไปกวาดเอาทรัพย์สินไปหมดแล้ว หรือถูกปืนใหญ่ยิงถล่มพังยับไปเสียก่อน)

ในภาวะสงคราม คุณจะรู้สึกขอบคุณพระเจ้าที่ยังได้เห็นวันใหม่ในดินแดนของสรรพสิ่งที่ยังมีชีวิตในภาวะสงคราม คุณไม่กังวลว่าลูกๆ ของคุณไม่ได้ไปโรงเรียน คุณภาวนาอย่าให้รัฐบาลมาเกณฑ์เอาลูกคุณไปเป็นทหารในกองทัพแล้วเอาไปฝึกทหารในโรงเรียนที่กลายเป็นคลังแสงไป

● ตอนนี้โลกเราทั้งโลกกลายเป็นสมรภูมิของสงครามที่ไร้ปืน ไร้กระสุน ปราศจากทหารที่มีเลือดเนื้อ สงครามที่ไร้พรมแดน ไม่มีข้อตกลงหยุดยิง ไม่มีศูนย์บัญชาการรบ ไม่มีขอบเขตของสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ กองทัพที่บุกเข้ามาประจัญบานนี้ มันไร้เมตตา ไม่มีความปรานีให้มนุษยชาติแม้แต่สักหยด มันเข้าจู่โจมโดยเสมอภาค ไม่เลือกหน้า ไม่ว่าจะเป็นเด็ก หรือผู้หญิง แม้แต่สถานอันเป็นที่เคารพบูชาก็ไม่เว้น กองทัพนี้ไม่สนใจความเสียหายยับเยินอันเป็นผลของสงคราม มันไม่ได้ต้องการเข้ามาเปลี่ยนรัฐบาลหรือระบอบการปกครอง มันไม่ได้สนใจที่แหล่งแร่ธาตุอันอุดมสมบูรณ์ใต้ผืนดินใดไม่ได้ตั้งเป้าที่ประเด็นศาสนาหรือชนเผ่า หรือจะเอาลัทธิอุดมการณ์ใดเข้ามาครอบงำ หรือยกย่องเชื้อชาติใดให้สูงส่งกว่าใคร แต่มันเป็นกองทัพล่องหน เคลื่อนที่เร็ว และมีประสิทธิภาพสูงอย่างน่าสะพรึงกลัว เป้าหมายเดียวของมันคือเก็บเกี่ยวความตาย จะหนำใจก็ต่อเมื่อมันเปลี่ยนโลกให้กลายเป็นทุ่งมรณะผืนมหึมาได้แล้วเท่านั้น มันสามารถบรรลุเป้าหมายของมันได้อย่างไม่ต้องสงสัย แม้มันจะไม่มียุทโธปกรณ์ใดเลย ไม่ว่าจะแบบบนบกสะเทินน้ำสะเทินบก หรืออากาศยาน แต่มันมีฐานทัพในแทบทุกประเทศแล้ว การเคลื่อนทัพของมันไม่ถูกควบคุมโดยอนุสัญญาของสงครามหรือพิธีสารใดๆ ทั้งสิ้น กล่าวโดยสรุปคือ มันนั่นแหละเป็นตัวบทกฎหมายเสียเอง มันก็คือไวรัสโคโรนา ที่รู้จักกันทั่วไปว่าโควิด-19 (COVID-19) มันได้เผยตัวให้เห็นการมีอยู่ของมัน อันมีฤทธิ์สร้างความพินาศย่อยยับได้ และเผยเจตนารมณ์ของมันให้โลกรู้ในปีคริสตศักราช ๒๐๑๙

● แต่ยังโชคดี ที่กองทัพนี้มีจุดอ่อนที่เราเอาชนะได้ โดยเราเพียงต้องผนึกความร่วมมือกัน ต้องมีวินัย และต้องอดทนให้ได้ โควิด-19 ไม่อาจอยู่รอดได้ ในสภาวะที่มีการรักษาระยะห่าง ทั้งทางกายและทางสังคม มันจะเติบโตได้ดีมากก็ต่อเมื่อได้มาเจอคุณแบบซึ่งๆ หน้าเท่านั้น มันชอบการเผชิญหน้า และมันจะยอมจำนนต่อสังคมที่มีวินัย และมีการรักษาระยะห่างทางร่างกายและสังคม มันยอมพ่ายแพ้ต่อคนที่รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลได้ดี เมื่อคุณลิขิตชะตาชีวิตด้วยมือของคุณเอง ด้วยการทำให้มือของคุณให้ปลอดเชื้อบ่อยครั้งที่สุดเท่าที่ทำได้ มันก็ไม่มีทางทำอะไรคุณได้แล้ว นี่จึงไม่ใช่เวลาที่จะมาโวยวายเรื่องรายได้เลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เหมือนเด็กงอแงที่เอาแต่ใจตัวเอง

● ท้ายที่สุด พระคัมภีร์บอกเราว่า มนุษย์เราไม่ใช่อยู่เพื่อกิน (โตเพราะกินข้าว เฒ่าเพราะอยู่นาน) เพียงอย่างเดียว แต่มนุษย์ต้องมีอาหารสมอง ต้องมีสิ่งหล่อเลี้ยงจิตวิญญาณ และสุนทรียศาสตร์ (มีปัญญารู้คิด ทำชีวิตให้สุนทรีย์และมีความหมาย) เราควรเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ มาช่วยกันดึงให้กราฟสถิติการติดเชื้อโควิด-19 พุ่งหัวต่ำลง เราต้องใช้ความอดทนและมาเป็นผู้ดูแลพี่น้องของเรากันเถอะ อีกไม่นานเราจะได้ชีวิตแบบเดิมกลับคืนมา ทั้งเสรีภาพ ธุรกิจ และการใช้ชีวิตในสังคมตามปกติ



สารธรรมจากพระสูตร

พระมหาสมปอง มุทิโต

มงคล ๓๘ ประการ

มงคลสูงสุดที่มนุษย์ทำได้ ตอน ๓

มงคลที่ ๑๓
ทารสุส สงฺคโห การสงเคราะห์ภรรยา

ภรรยา หมายถึงหญิงที่ทำให้บุตรชายในตระกูลออกมาจากครอบครัวเดิมของเขา เช่น ธรรมเนียมหญิงแต่งงานกับชาย จากนั้นชายย้ายมาอยู่กับครอบครัวหญิง

การสงเคราะห์ภรรยา หมายถึงการที่สามีให้ความอุปการะภรรยาโดยสมควรตามฐานะทั้งหลาย

หญิงที่เป็นภรรยา มี ๒๐ จำพวก

๑. หญิงที่มีมารดารักษาไว้

๒. หญิงที่มีบิดารักษาไว้

๓. หญิงที่มีมารดาบิดารักษา

๔. หญิงที่มีพี่ชายน้องชายรักษา

๕. หญิงที่มีพี่สาวน้องสาวรักษา

๖. หญิงที่ไม่มีผู้ที่รักษา (ตั้งแต่ข้อที่ ๑-๕) แต่มีญาติดูแล

๗. หญิงที่มีโคตรรักษา แต่เป็นญาติที่ห่างๆ

๘. หญิงที่มีธรรมรักษา (สังคมรักษา จะมีผู้มาล่วงเกินไม่ได้)

๙. หญิงที่มีอารักขา (ดูแลตัวเองได้)

๑๐. หญิงที่อาชญารักษา มีกฎหมายรักษา (พระราชาคุ้มครอง) เช่น หญิงอายุ ๑๕ ปี ใครจะไปล่วงเกินไม่ได้

๑๑. หญิงที่ซื้อมาด้วยทรัพย์ เช่น ไถ่ตัวมาจากความเป็นทาส

๑๒. หญิงที่มาเป็นภรรยาด้วยความพอใจ

๑๓. หญิงที่อยู่ด้วยเพราะเห็นแก่ทรัพย์

๑๔. หญิงที่มาอยู่ด้วยผ้าผืนเดียว

๑๕. หญิงที่จุ่มนิ้วลงในน้ำ (แสดงว่าเป็นภรรยาของชายนั้น)

๑๖. หญิงที่บุรุษไปยกเทริดลงจากศีรษะ (หญิงนี้เป็นทาส)

๑๗. หญิงที่มาอยู่สองฐานะ คือเป็นทั้งทาสและภรรยา (เอาทาสมาเป็นภรรยา)

*เทริด คือ เครื่องประดับศีรษะ



๑๘. หญิงที่เป็นคนรับจ้างและภรรยา

๑๙. หญิงที่ธงนำมา เช่น ชายไปเทียมรถเอามา มาจากการเสี่ยงทายหาคู่แล้วหญิงนั้นรับเอาธงไว้

๒๐. หญิงที่บุรุษอยู่ร่วมเพียงครู่เดียว (ภรรยาชั่วคราว)

หน้าที่ของสามีที่สงเคราะห์ภรรยา มี ๕ อย่าง คือ

๑. ให้การยกย่องนับถือว่าเป็นภรรยา ได้แก่การทำตัวให้เป็นประโยชน์แก่ภรรยา ได้อะไรมาก็มอบให้ภรรยาทุกอย่าง พูดจาด้วยคำไพเราะอ่อนหวานและเป็นคำที่น่ารัก ถ้าสามีให้การยกย่องนับถือภรรยา ญาติของสามีย่อมให้ความนับถือเช่นกัน แต่ถ้าสามีดูหมิ่นภรรยา ญาติของสามีก็จะดูหมิ่นตามตัวอย่าง

๒. ไม่ดูหมิ่นเกลียดชังภรรยา

๓. ไม่ประพฤตินอกใจให้ภรรยาเจ็บช้ำน้ำใจ

๔. มอบความเป็นใหญ่ให้ เช่น สมัยก่อนสามีมอบทัพพีให้ แสดงว่าให้ภรรยามีอำนาจในการทำกิจการในบ้าน (ซึ่งภรรยาจะพอใจที่สุด)

๕. มอบเครื่องประดับให้ โดยขึ้นอยู่กับโอกาสและกำลังทรัพย์ที่เหมาะสม

การสงเคราะห์ภรรยาอีกนัยหนึ่ง คือ สามีสงเคราะห์ภรรยาด้วยการกล่าวถ้อยคำไพเราะนุ่มนวล การประพฤติประโยชน์ที่เป็นสาระธรรม เช่น การแนะนำพร่ำสอนให้ภรรยาตั้งอยู่ในศีลในธรรม รู้จักบาปบุญคุณโทษ

เมื่อสามีมีความประพฤติดีทั้งในอาชีพการงานและดีต่อครอบครัว รวมทั้งเป็นผู้มีคุณธรรม ย่อมทำให้ครอบครัวมีแต่ความสงบสุขความเจริญ ทั้งญาติพี่น้องทุกฝ่ายก็ยินดีด้วย (การที่สามีมีคุณความดีเช่นนี้ แม้แต่ท้าวสักกะก็ให้การยกย่องนับถือ)

ภรรยาอนุเคราะห์สามีด้วยหน้าที่ ๕ อย่าง

๑. จัดการบ้านการเรือนให้ดี บ้านมีความสะอาดเรียบร้อย เป็นต้น

๒. สงเคราะห์ญาติฝ่ายสามี ดีกับสามีอย่างไรให้ดีกับญาติเขาอย่างนั้น

๓. ไม่ประพฤตินอกใจ

๔. รักษาทรัพย์ที่สามีมอบไว้ให้ ใช้จ่ายตามควร ไม่ฟุ่มเฟือย

๕. ขยันขันแข็งไม่เกียจคร้าน ดังคำกล่าวว่าตื่นก่อนนอนทีหลังสามี

สิ่งที่ถือว่าเป็นไฟสามารถให้โทษ มี ๗ กอง คือ

๑. ไฟคือราคะ

๒. ไฟคือโทสะ

๓. ไฟคือโมหะ

๔. ไฟคือมารดาบิดา

๕. ไฟคือสมณพราหมณ์ ภิกษุ

๖. ไฟคือสามีภรรยา

๗. ไฟทั่วไป เช่น ไฟสำหรับหุงหาอาหาร ไฟป่า เป็นต้น

การประพฤติผิดในไฟ ๗ กอง ย่อมส่งผลคือการย้อนกลับมาทำร้ายร่างกาย จิตใจ และทรัพย์สิน เป็นบาปกรรมที่ติดตามส่งผลข้ามภพข้ามชาติได้ ดังเช่นการเผาผลาญของไฟซึ่งมีแต่ความพินาศวอดวาย เกิดความเดือดร้อน สร้างความวิบัติและหายนะทั้งในโลกนี้และภพชาติอื่น เช่น บ้านไฟไหม้ หญิงนอกใจสามีสิ้นชีพแล้วเกิดเป็นเปรต บุตรทำร้ายบิดามารดา เมื่อตายแล้วไปสู่อบายภูมิ ถูกไฟนรกเผาไหม้

บุคคลควรบูชาไฟ เพราะเป็นปริศนาจากเหตุไฟ ๗ กอง ดังนั้น ไฟเป็นสัญลักษณ์บอกให้ทราบถึงความสำคัญ ควรมีการเคารพกราบไหว้บูชา ให้ทำความดีและไม่ประมาทต่อผู้เปรียบดังไฟทั้งหลาย ผลร้ายจะได้ไม่บังเกิดขึ้นแก่ชีวิตของตน เป็นต้น

ความเป็นมงคลในการสงเคราะห์ภรรยา เพราะเป็นเหตุแห่งประโยชน์เกื้อกูลกัน เพื่อความเจริญเป็นไปในทิฏฐธรรมและสัมปรายภพ เช่น เมื่อสามีภรรยามีความรัก ความสามัคคีกัน ย่อมทำให้ครอบครัวมีแต่ความเจริญและความสงบสุข เป็นต้น

มงคลที่ ๑๔
อนากุลา จ กมฺมนฺตา การงานไม่อากูล

การงาน คือการทำมาหากินเลี้ยงชีพด้วยงานที่สุจริต แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท

๑. **กสิกรรม** เป็นการทำงานด้านเกษตร เช่น การทำไร่ไถนา

๒. **พาณิชยกรรม** เป็นงานค้าขายต่างๆ ทำธุรกิจ

๓. **โครักขกรรม** การทำปศุสัตว์ เป็นงานค้าขายผลิตภัณฑ์ที่ได้จากนมโค เรียกว่า "ปัญจโครส" หมายถึงผลิตภัณฑ์นมโค

ปัญจโครส ๕ อย่าง

๑. **ขีระ** นมสดที่รีดจากนมวัว ขายวันต่อวัน อยู่ได้ไม่เกิน ๑ วัน

๒. **ทธิ** นมส้มที่เกิดจากการหมักไว้ อยู่ได้ไม่เกิน ๗ วัน

๓. **สัปปิ** เนยใส นมที่เขาหุงแล้ว เอาไขมันแยกออกจากน้ำนมที่เหลือ

๔. **นวตีตะ** เนยข้นหรือเนยแข็ง

๕. **ตักกะ** เปรียง กากที่ได้จากการทำสัปปิและโนนีตะ (ใช้ทำน้ำมันจุดประทีป)

การงานไม่อากูล หมายถึงการทำงานของบุคคล อันประกอบด้วยการรู้เวลาที่ควรทำหรือไม่ควรทำ ทำด้วยความขยันขันแข็ง และลงมือทำโดยไม่ท้อแท้ย่อหย่อน

การงานที่ไม่อากูล มี ๓ อย่าง ทำอย่างใดอย่างหนึ่งก็สำเร็จผลได้ ดังนี้

๑. **ปฏิรูปการี** (เน้นทางร่างกาย) การทำให้สมควรเหมาะสม เมื่อไม่ถึงโอกาสก็ไม่ทำ ถ้าถึงโอกาสก็ลงมือทำ

๒. **ธุรวา** (เน้นการใส่ใจ) เอาใจจดจ่อ ไม่ทอดทิ้งธุระนั้น เมื่อมีความสามารถจะทำได้ ต้องตั้งใจทำ

๓. **อุฏฐาตา** (เน้นทางร่างกาย) ไม่เกียจคร้าน มีความขยันหมั่นเพียร ทำด้วยกำลังกาย ไม่ย่อท้อ อย่าให้การงานคั่งค้าง

สรุปความหมาย คือ ดูโอกาส ตั้งใจทำ ลงมือทำ เมื่อทำครบทั้งสามอย่างนี้ ย่อมประสบความสำเร็จตามต้องการ ทำให้หาทรัพย์ได้ เป็นต้น

หัวใจเศรษฐี ๔

เมื่อต้องการมีทรัพย์และอยากรักษาทรัพย์ไว้ ให้ทำ ๔ อย่าง ดังนี้

๑. **อุฏฐานะ** มีความขยันหมั่นเพียรในงานอาชีพที่สุจริต เป็นการสร้างรายได้

๒. **อารักขะ** รู้จักเก็บออมรักษาทรัพย์ ใช้จ่ายให้เป็น โดยแบ่งทรัพย์เป็น ๔ ส่วน

๒.๑ สร้างหนี้ใหม่คือ ให้ความอุปการะแก่บุตรธิดาผู้อยู่ในปกครอง

๒.๒ ใช้หนี้เก่าคือ ตอบแทนคุณมารดาบิดา และผู้ที่เคยช่วยเหลือเกื้อกูลเรา

๒.๓ ใส่ปากงูเห่าคือ เลี้ยงดูภรรยาหรือสามี

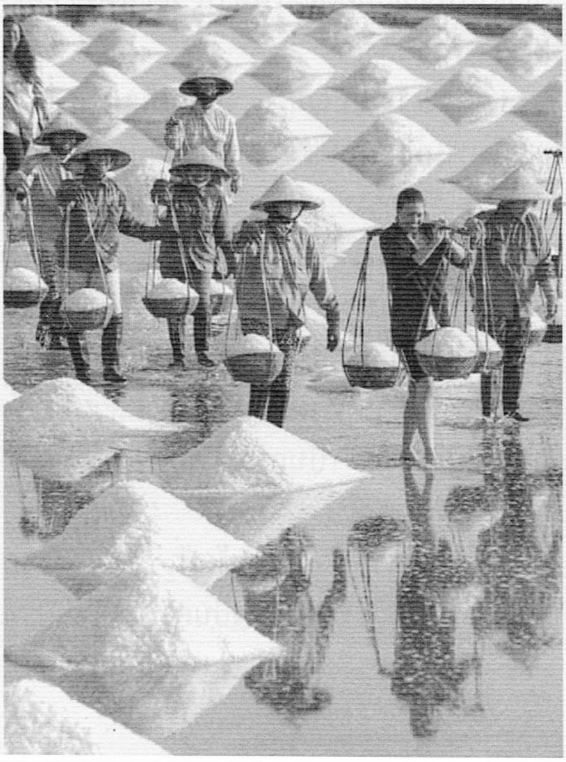
๒.๔ ทิ้งลงเหวคือ นำไปใช้ในเรื่องส่วนตัว เช่น ทำบุญกุศล

๓. **กัลยาณมิตตะ** รู้จักคบเพื่อนที่ดี ชวนกันทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์เพื่อการมีทรัพย์งอกเงย เพื่อนที่ชี้โทษและแนะนำประโยชน์ให้

๔. **สมชีวิตะ** ดำเนินชีวิตเรียบง่าย ใช้จ่ายแต่พอควรและเหมาะสม

การงานไม่อากูลเป็นมงคลอันสูงสุด เพราะเป็นเหตุให้มีทรัพย์ ให้มีความสุขอันเป็นโลกียะและโลกุตระ เช่น ผลดีในปัจจุบันทรัพย์เพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ และถ้าทรัพย์ยังไม่ได้เพิ่มก็ยังรักษาทรัพย์ให้คงเดิมได้ ส่วนผลแห่งโลกุตระเป็นการทำธุระ มีจิตแน่วแน่ในการทำธุระธรรม เช่น พระมหาติสสเถระ (ผู้เว้นจากการนอน) ไม่ให้ความง่วงมาเป็นอุปสรรคในการบำเพ็ญเพียร ในที่สุดก็ได้บรรลุอรหันต์ เป็นต้น

โทษของการไม่รู้จักรับผิดชอบในการงาน เช่น การเป็นผู้เกียจคร้าน ชอบนอน ละเลยหน้าที่ ทิ้งงานให้คั่งค้าง ประพฤติตนให้เสื่อมติดอยู่ในอบายมุข ทำให้ไม่สามารถที่จะดำรงชีวิตอย่างปรกติสุขได้ และไม่มีใครอยากได้เป็นคู่ครอง เป็นต้น



มงคลที่ ๑๕
ทานญฺจ การให้ทาน

การให้ทาน คือการเสียสละ การบริจาค การละเว้นผลประโยชน์ที่จะได้ด้วยการเบียดเบียนผู้อื่น มี ๓ อย่าง คือ

๑. **เจตนาทาน** (จาคเจตนา) มีความตั้งใจให้ (มาจากจิตใจภายใน) ซึ่งเป็นการให้ทานแล้วเป็นไปเพื่อความไม่โลภ (ทำให้ได้รับความอิ่มใจ)

๒. **วิรัติทาน** (อภัยทาน) มีการให้จากภายในใจ เป็นไปเพื่อความเว้นจากการมีโทสะ เช่น การให้เพื่อเว้นจากการละเมิดศีล ๕ มีความตั้งใจให้ความไม่เบียดเบียนแก่ใคร และหากใครทำให้เราเจ็บแค้นใจ (เป็นคู่เวร) เราอดทนละเว้นให้อภัยทานได้ (ไม่โต้ตอบและผูกอาฆาต) จะทำให้ได้อานิสงส์ที่มีกำลัง

๓. **วัตถุทาน** (ไทยธรรม) การให้สิ่งของวัตถุด้วยความศรัทธาหรือความเมตตา การให้ทานในข้อนี้ ต้องมีวัตถุจึงจะครบสมบูรณ์ เป็นไปเพื่อการสักการะ

ลักษณะทานที่ถือว่าเป็นมงคล องค์ประกอบหลัก ได้แก่ **การมีเจตนาในการให้ และการให้เพราะความไม่โลภ** (เป็นการเสียสละ) ส่วนวัตถุสิ่งของที่ให้เป็นเพียงองค์ประกอบรอง

ไทยธรรมที่ควรให้ มี ๑๐ ประการ

๑. **อันนะ ข้าว** ของกินของขบเคี้ยวต่างๆ

๒. **ปานะ เครื่องดื่ม** น้ำที่บริโภคได้ทุกอย่าง

๓. **วัตถะ ผ้าทุกอย่าง** หลักใหญ่อยู่ที่เครื่องนุ่งห่ม เช่น ผ้าจีวร

๔. **ยานะ ยานพาหนะ** เครื่องอำนวยความสะดวกในการเดินทาง เช่น รถ รองเท้า ร่ม สะพาน เป็นต้น

๕. **มาลา ดอกไม้ทุกชนิด** มีการจัดตกแต่งแล้วหรือไม่ก็ตาม

๖. **คันธะ ของหอมทุกอย่าง** นำมาใช้เอง หรือนำมาบูชา เช่น ธูป

๗. **วิเลปนะ เครื่องทา** ทาเพื่อความงาม (สำหรับคนทั่วไป) และบรรเทาอาการเวทนา (สำหรับภิกษุ) เช่น ขมิ้น แป้งเย็น (แก้ผื่นคัน) น้ำมันงา (ทาแก้ปวดเมื่อย)

๘. **เสยยะ ที่นอนและที่นั่ง** เช่น เสื่อ ตั่ง เก้าอี้ ผ้าปู เป็นต้น

๙. **อาวสถะ ที่พักอาศัย** เช่น บ้านเรือน ศาลา ร่มใหญ่ เครื่องมุงเครื่องบัง เป็นต้น

๑๐. **ปทีปะ เครื่องให้แสงสว่าง** เช่น ถวายค่าไฟฟ้า ขี้ไต้ หลอดไฟฟ้า

น้ำปานะในวินัยสำหรับภิกษุ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทๆ ละ ๘ อย่าง

น้ำอัฏฐบาน ๑ มี ๘ อย่าง ได้แก่

๑. น้ำคั้นมะม่วงไม่มีกาก สุกหรือดิบก็ได้

๒. น้ำลูกหว้า

๓. น้ำกล้วยมีเมล็ด

๔. น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด

๕. น้ำมะซาง

๖. น้ำผลจันทน์

๗. น้ำเหง้าบัว นิยมใช้บัวอุบล (มีสีเขียว)

๘. น้ำมะปราง น้ำมะปลิง

น้ำปานะใน ๘ อย่างดังกล่าว ดื่ม (ฉัน) ได้ทุกเวลา

อัฏฐบาน ๒ มี ๘ อย่าง ได้แก่

๑. น้ำผลเล็บเหยี่ยว น้ำผลเล็บแมว

๒. น้ำพุทราเล็ก

๓. น้ำพุทราใหญ่

๔. น้ำมันเปรียง (ที่ทำจากนมสัตว์) และจากไขมันพืช ได้แก่ ถั่ว งา เป็นต้น

๕. น้ำมัน (เนยใส เป็นทั้งเภสัชด้วย)

๖. นมสด

๗. น้ำข้าวต้ม (หรือน้ำข้าวยาคู)

๘. น้ำรส (นอกเหนือจาก ๗ อย่างแรก ที่เหลือมีน้ำรสอะไรก็ได้)

น้ำปานะ ๘ อย่างนี้ ๕ อย่างแรก ดื่ม (ฉัน) ได้ทุกเวลา ๓ อย่างหลัง ดื่ม (ฉัน) ได้ตั้งแต่อรุณขึ้นถึงตะวันเที่ยง

อีกนัยหนึ่ง การให้ทานมี ๒ อย่าง คือ

๑. การให้อามิสทาน ได้แก่ การให้ปัจจัย ๔ มีข้าวของและเครื่องใช้ต่างๆ เป็นต้น

๒. การให้ธรรมทาน (แต่ไม่ถือว่าเป็นมงคลสำหรับการให้ทานในข้อนี้) การให้ธรรมะเป็นทานชื่อว่าชนะการให้ทั้งปวง (เพราะเป็นการให้สติปัญญา)

เมื่อเรามีวัตถุ มีเจตนาอยากจะให้ทาน พบผู้ที่ควรได้รับทาน เมื่อมีโอกาสแล้วให้ทาน ชื่อว่าเป็นการให้ทานเพราะมีเจตนาเสียสละ โดยไม่มีความโลภ ไม่มีโทสะ (การให้อภัยทาน)

การให้วัตถุทาน มีองค์ ๓ คือ

๑. **ผู้ให้ทาน** มีเจตนา ๓ กาล คือ

๑.๑ กาลก่อนให้ มีความตั้งใจดี มีจิตแน่วแน่ในขณะที่คิดจะให้ทาน อย่าให้อะไรมาขัดขวางความตั้งใจ

๑.๒ กาลขณะให้ ทำใจเลื่อมใส การกระทำทานที่เราให้นี้ เพื่อเป็นปัจจัยเบื้องต้นแห่งมรรคผล เป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น (ไม่ทำเพราะความโลภแห่งผลของทาน) ทานที่เราทำเป็นการเสียสละของที่ไม่มีสาระ เพื่อสิ่งที่เป็นสาระกว่า (เลื่อมใสในทานและในผลของทาน แม้พระพุทธเจ้าได้ทรงทำอย่างนี้มาแล้ว เป็นสิ่งที่บัณฑิตยอมรับ) เป็นการฝังขุมทรัพย์อันเป็นเหตุให้ติดตามตนไป

๑.๓ กาลหลังจากให้แล้ว ทำใจให้เบิกบาน อย่าให้จิตใจห่อเหี่ยว เป็นการเสียเจตนาที่

ดีทีหลัง ทำให้ผลของทานน้อย เป็นการทำบุญไม่เข้าถึงบุญ เช่น การเสียดายของที่ให้แล้ว

การให้ทานจะมีอานิสงส์มาก เมื่อมีเจตนาทำครบทั้ง ๓ กาล

๒. **วัตถุทาน** เป็นวัตถุที่ได้มาด้วยความบริสุทธิ์และความสุจริตชอบธรรม เช่น ไม่ได้มาจากการยืม การขโมย หรือคดโกง โดยเฉพาะของที่ให้มีเจตนาทำด้วยฝีมือตนเอง ยิ่งทำให้เกิดความปีติยิ่ง

๓. **ผู้รับทาน** เป็นผู้บริสุทธิ์ในศีล ละและลดราคะ โทสะ และโมหะได้ มีศีลบริสุทธิ์ ตั้งแต่ศีล ๕ ศีล ๘ จนถึงศีลของพระภิกษุ (สมณะและพราหมณ์) การมีอานิสงส์มากน้อย ขึ้นอยู่กับการมีศีลมากน้อย ก็ได้รับผลตามนั้น ชื่อว่าทานเพราะเป็นการให้แก่ผู้มีคุณ ด้วยความศรัทธาหรือเพราะเหตุแห่งคุณ เป็นต้น

การบริจาคเป็นการให้แก่ผู้ที่มีคุณน้อยกว่าตนด้วยจิตสงสาร ส่วนการได้ถวายทานแก่สงฆ์มีอานิสงส์มาก

การทำสังฆทาน มีองค์ประกอบ ๓ อย่าง

๑. **มีเจตนา** (กล่าวไว้แล้ว)

๒. **มีวัตถุ** ได้แก่ สิ่งของไทยธรรมของภิกษุซึ่งเป็นสิ่งของที่เป็นประโยชน์และไม่ผิดทั้งทางโลกและทางธรรม

๓. **มีผู้รับ** คือสงฆ์ แบ่งลักษณะของสงฆ์ออกเป็น ๒ ประเภท คือ



๓.๑ **สงฆ์ผู้ทำสังฆกรรม** ได้แก่

๓.๑.๑ มีภิกษุตั้งแต่ ๔ รูป ขึ้นไป เช่น การทำพิธีลงอุโบสถ

๓.๑.๒ มีภิกษุตั้งแต่ ๕ รูป ขึ้นไป ในภูมิภาค เช่น การบวชพระในชนบท

๓.๑.๓ มีภิกษุตั้งแต่ ๙ รูป ขึ้นไป ในมัชฌิมประเทศ เช่น การบวชพระในตัวจังหวัด

๓.๑.๔ มีภิกษุ ๒๑ รูป ขึ้นไป เกี่ยวกับงานปริวาสกรรมเพื่อทำให้พระที่รับโทษแล้วได้ออกมาเป็นปรกติ

๓.๒ **สงฆ์อื่นๆ** ได้แก่

๓.๒.๑ ภิกษุรูปเดียว ก็เรียกว่าสงฆ์ได้

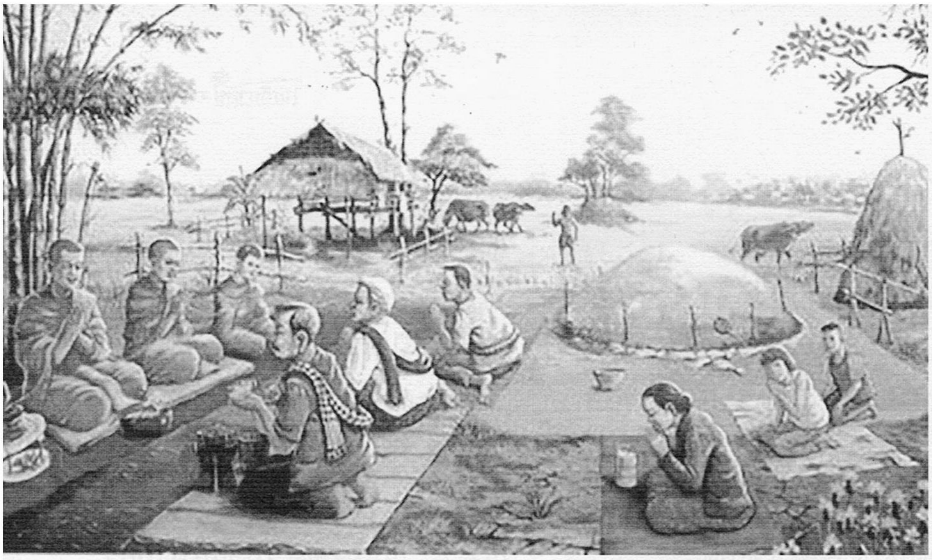
๓.๒.๒ พระอริยะ แม้เพียง ๑ รูป เรียกว่าสงฆ์

๓.๒.๓ สมมติสงฆ์ เช่น ภิกษุผู้ยังไม่ได้อริยมรรค (กลุ่มพระปัญจวัคคีย์ ยกเว้นพระโกณฑัญญะ) ผู้ที่บวชใหม่สำเร็จเป็นภิกษุด้วยการสวดกรรมวาจา

๓.๒.๔ ภิกษุหรือสามเณร หรือสหธรรมมิก (ผู้ประพฤติธรรมร่วมกัน ได้แก่ ภิกษุ สามเณร ภิกษุณี สิกขมานา และสามเณรี) ได้รับสมมติเป็นตัวแทนจากสงฆ์ แม้รูปเดียวก็เรียกว่าสงฆ์ เช่น มีผู้จะถวายสังฆทาน แต่สงฆ์ตัวแทนรูปเดียวมารับสังฆทาน ถือว่าเป็นสมมติสงฆ์ แม้ท่านจะไม่ได้เป็นพระอริยะก็ตาม เพราะสงฆ์เป็นผู้แต่งตั้ง (สมมติ) ให้ทำ

เรื่องพราหมณ์ถวายสังฆทาน

มีเรื่องเล่าในกาลก่อนว่า พราหมณ์ผู้หนึ่งต้องการถวายสังฆทาน ได้ไปนิมนต์พระที่วัดให้มารับสังฆทานที่บ้านของตน แต่พระติดกิจกันหมด จึงส่งเณรรูปหนึ่งมาแทน เวลาต่อมาได้ไปทูลถามพระพุทธเจ้าในเรื่องนี้ว่า การที่เณรไปรับเครื่องสังฆทานแทนสงฆ์นี้ ทำให้อานิสงส์



การถวายทานจะมีอานิสงส์มาก คือ อย่าเจาะจงเลือกภิกษุ เพราะเป็นปาฏิบุคลิกทาน (เฉพาะคน) จึงทำให้ได้อานิสงส์น้อยกว่าที่ควร

ทานชื่อว่าเป็นมงคล เพราะเป็นเหตุแห่งการบรรลุผลในทิฏฐธรรมและสัมปรายภพ มีฐานะร่ำรวยมั่งคั่ง เป็นที่รักแก่ชนทั้งหลาย เป็นต้น

เรื่องเศรษฐีไม่มีบุตร

อปุตตกเศรษฐีได้สั่งให้ถวายอาหารบิณฑบาตแด่พระตครสิขีปัจเจกพุทธเจ้า ด้วยผลกรรมดีนี้ทำให้อปุตตกเศรษฐีได้เกิดอยู่ในสวรรค์ ๗ ครั้ง และเกิดเป็นเศรษฐีในกรุงสาวัตถี ๗ ครั้ง

ผลของทาน

๑. ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก คนทั้งหลายย่อมอยากคบหาเป็นมิตร

๒. ผู้ให้ย่อมได้รับเกียรติและมีชื่อเสียง

๓. ผู้ให้ย่อมไปแห่งใด ไม่มีความกระดากเก้อเขินเมื่ออยู่ในสังคม

๔. ผู้ให้เป็นบัณฑิต รู้จักเสียสละและลดละความตระหนี่

๕. เมื่อสิ้นชีวิตแล้ว มีสุคติเป็นที่ไป เช่น เกิดเป็นคนร่ำรวย หรือเป็นเทวดาเสวยสุขในทิพย์วิมาน

โทษของการไม่รู้จักการให้ทาน เมื่อไม่รู้จักการให้ มีแต่รับฝ่ายเดียว ย่อมไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วย ละจากโลกนี้ไปแล้ว เกิดในภพใหม่จะมีฐานะความเป็นอยู่ตกต่ำลำบากแร้นแค้น เช่น เกิดเป็นคนยากจนมาก ดังนั้นอยากจะเป็นผู้มีทรัพย์ จึงควรรู้จักหมั่นให้ทาน

ผู้ถวายเป็นอย่างไร ทรงตรัสว่า อานิสงส์เหมือนกันกับภิกษุไปรับเอง เพราะเณรไปในนามของสงฆ์

อานิสงส์ของการถวายทาน โดยประเภทแห่งปฏิคาหก (ผู้รับ) พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในนวกนิบาตสูตร อังคุตตรนิกายว่า พราหมณ์ได้ให้อาหารต่างๆ แก่โลกียมหาชนเป็นเวลา ๗ ปี ๗ เดือน ในวันสุดท้าย ได้ให้ของอลังการมีค่ามาก ชื่อว่ามหาทาน

แต่การถวายทานแก่พระโสดาบันองค์เดียว มีผลมากกว่ามหาทานที่พราหมณ์ได้ทำแล้ว ถวายข้าวแก่พระสกทาคามีองค์เดียว มีผลมากกว่าถวายข้าวพระโสดาบันทั้งหลาย ๑๐๐ เท่า ถวายข้าวแก่พระอนาคามีองค์เดียว มีผลมากกว่าถวายข้าวพระสกทาคามีทั้งหลาย ๑๐๐ เท่า ถวายข้าวแก่พระอรหันต์องค์เดียว มีผลมากกว่าถวายข้าวพระอนาคามีทั้งหลาย ๑๐๐ เท่า ถวายข้าวแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า มีผลมากกว่าถวายข้าวพระอรหันต์ทั้งหลาย ๑๐๐ เท่า ถวายข้าวพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีผลมากกว่าถวายข้าวพระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย ๑๐๐ เท่า ถวายข้าวแก่สงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข มีผลมากกว่าถวายข้าวพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถวายวิหารแก่สงฆ์ผู้มาจาก ๔ ทิศ มีผลมากกว่าถวายข้าวแก่สงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข (นอกจากนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสทานไว้ในสูตรอื่นๆ อีก)



เยียวยาใจ

ชุติปัญโญ

เรียนรู้ เพื่อ เริ่มต้น

หากย้อนกลับไปช่วง ๔ - ๕ เดือนที่ผ่านมา มนุษย์ได้เผชิญหน้ากับความรุนแรงของไวรัสโควิด-19 ไม่น่าเชื่อว่าสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กๆ นี้จะส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง และการแพร่ระบาดของมัน ได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของมนุษย์ไปตลอดกาล ก่อนที่สถานการณ์นี้จะกลายเป็นอดีต มีสิ่งใดที่เราสามารถเก็บเกี่ยวเรียนรู้เพื่อใช้ในอนาคตได้บ้าง

บทเรียนที่ ๑

โรคภัยเป็นสิ่งที่ต้องตระหนัก มิใช่ตระหนก พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า *“เราทุกคนมีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ไม่มีใครสามารถหลบหนีโรคภัยได้”* วิกฤตการณ์โควิดครั้งนี้ เป็นเหมือนสัญญาณที่มาเตือนให้รู้ว่า แม้เทคโนโลยีทางการแพทย์จะพัฒนาไปแค่ไหน เชื้อโรคต่างๆ ก็ยังคงเป็นอันตรายต่อมนุษย์อยู่ดี ยิ่งไวรัสมีอายุที่สั้นกว่ามนุษย์หลายเท่า มันจึงสามารถพัฒนาตัวเองได้รุนแรงและรวดเร็วกว่าภูมิคุ้มกันของร่างกายมนุษย์

ครั้งหนึ่งท่านพุทธทาสภิกขุได้บอกกับแพทย์ที่ดูแลไข้ว่า *“ไม่สบายทุกที ก็ฉลาดขึ้นทุกที”* มันเป็นประโยคที่เรียบง่าย แต่ก็แฝงด้วยคุณภาพของจิตที่ได้เรียนรู้ และเข้าใจ จนยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น คนที่มีสติมีปัญญานั้น เมื่อถึงเวลาเจ็บป่วยก็จะเจ็บป่วยเฉพาะที่กาย เพราะสติจะช่วยป้องกันรักษาจิตไม่ให้เป็นทุกข์ หรือเดือดร้อนใจ

ถ้าเราปรับเปลี่ยนมุมมอง สมมติให้ความไม่สบายทางกายนั้นเป็นปัญหาหนึ่ง การแก้ไขปัญหาก็ต้องอาศัยชุดความรู้ที่ถูกต้อง ผู้เขียนเห็นว่าหลักธรรมของพระพุทธเจ้าอย่างเรื่องอริยสัจ ๔ สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นกระบวนการแก้ไขความเจ็บป่วยได้เช่นกัน

กล่าวคือ การจะเยียวยารักษาโรคได้นั้น เราต้องรู้ก่อนว่าเราไม่สบาย แล้วยอมรับว่าเราเป็นโรค ส่วนนี้เปรียบได้กับการ **“รู้ทุกข์”** การเป็นโรคก็ต้องมีที่มา เราต้องวินิจฉัยให้เจอ แล้วตัดมูลเหตุนี้เสีย ส่วนนี้เปรียบได้กับการ **“ละสมุทัย”** การทำความเข้าใจถึงกระบวนการที่โรคเกิดขึ้น การสืบค้นเพื่อลดละส่วนที่ก่อให้เกิดโรค รวมไปถึงการปฏิบัติตนตามคำสั่งแพทย์ และรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอๆ นั้น เปรียบได้กับการ **“เจริญมรรค”** ส่งให้ถึงเป้าหมายสูงสุดของการรักษา คือ การหายจากโรค ส่วนนี้เปรียบได้กับการ **“แจ้งนิโรธ”**

ซึ่งกระบวนการดังกล่าว เราจะไม่สามารถทำได้เลย หากใจเต็มไปด้วยความหวาดกลัว ความกังวล ปกปิดไม่ซื่อตรงต่อตนเอง ความรู้สึกด้านลบทั้งหลายจะมาบดบัง ปกปิดศักยภาพทางจิตใจของมนุษย์

การจะรักษาโรคร้ายให้หายขาดได้นั้น เราต้องมีสติปัญญา พิจารณาประเมินและแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าอยู่ตลอด การจะแก้ไขปัญหาได้นั้น ต้องไม่เอาตัวไปเป็นปัญหาเสียเอง เพียงเท่านี้โอกาสการรักษาให้หายก็มีมากขึ้น รวดเร็วขึ้น

อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญพอๆ กับสติปัญญาคือกัลยาณมิตร เราต้องมีเพื่อนที่ดี เป็นผู้มีความรู้และความกล้าหาญที่จะคอยตักเตือนเราให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงามด้วย ยกตัวอย่างเช่น หากเราต้องการจะหายจากความเจ็บป่วย หรือไม่ติดโรคร้ายต่างๆ เราก็ต้องเชื่อฟังคำสั่งของแพทย์ พยาบาลและผู้เชี่ยวชาญ บุคคลเหล่านี้ปรารถนาให้เรามีสุขภาพแข็งแรง ไม่ต้องการให้เจ็บป่วย พวกเขาย่อมช่วยเหลือดูแลแนะนำเราในทางที่ดีอยู่แล้ว เหลือเพียงแค่เราต้องอ่อนน้อมถ่อมตน เชื่อฟัง ปฏิบัติตาม ผลดีก็จะเกิดขึ้นกับตัวเราเอง

บทเรียนที่ ๒

ความสำเร็จ คือ การอยู่กับปัจจุบัน สิ่งต่างๆ ล้วนมีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา ความไม่แน่นอนนั้นคือสิ่งที่แน่นอน

ไม่ว่าเราจะเป็นใคร มีอาชีพอะไร เป็นคนรวยหรือเป็นคนจน สิ่งที่ทุกชีวิตมีเหมือนกันคือความเปลี่ยนแปลง

หากท่านเคยประสบความสำเร็จ สิ่งนั้นคืออดีต หากท่านเคยผิดพลาดล้มเหลว สิ่งนั้นก็เป็นอดีต การกระทำอะไรก็ตามที่เคยพาให้เรามีชีวิตรอดมาได้วันนี้ ไม่ได้หมายความว่าการกระทำนั้นๆ จะทำให้เราอยู่รอดปลอดภัยในวันพรุ่งนี้

พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญในสิ่งที่ทำแล้วเท่าเดิมคงที่ เพราะฉะนั้น จึงไม่ต้องกล่าวถึงสิ่งที่ทำแล้วเสื่อมลง แย่ลง พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ สิ่งที่ทำแล้วเจริญขึ้น พัฒนาขึ้น อย่างเดียวเท่านั้น อันเป็นหัวใจของการดำเนินชีวิต นั่นคือ **“ความไม่ประมาท”**

อัปปมาโท อมตัง ปทัง *ความไม่ประมาทเป็นหนทางแห่งความไม่ตาย* ***ปมาโท มัจจุโน ปทัง*** *ความประมาทเป็นหนทางแห่งความตาย*

ความไม่ประมาท คือ การดำเนินชีวิตให้มีคุณค่า เราไม่ควรไปยึดติดอยู่กับอดีต และไม่เพ้อฝันเฝ้ารอโชคชะตาในอนาคต ปัจจุบันที่เรายังมีชีวิตอยู่นี่แหละ คือ สิ่งที่มีค่าที่สุด

ในช่วงโควิด หลายคนต้องใช้ทรัพย์สินเงินทองเพื่อความอยู่รอด บางคนต้องสูญเสียหน้าที่การงาน ถูกไล่ออกจากงาน อาจจะทำให้รู้สึกว่าไม่เหลืออะไรแล้ว แต่เราต้องตระหนักว่าสิ่งที่ยังมีอยู่ก็คือ **ชีวิต** เพราะแม้ว่าจะเป็นมหาเศรษฐี หรือผู้มีชื่อเสียงโด่งดัง ที่ตายไปแล้ว เขาเหล่านั้นก็ไม่สามารถซื้อร่างกายและลมหายใจกลับคืนมาได้ ชีวิต จึงเป็นสมบัติที่มีค่ามากที่สุด

เราจึงควรเห็นคุณค่าของชีวิต ในทุกๆ นาที ให้เรายินดีพอใจกับสิ่งที่ยังมีอยู่ ความยินดีพอใจเป็นเหตุให้เกิดความสุข ความสุขก่อให้เกิดใจมั่นคง ใจมั่นคงนั้นจะเป็นบาทฐานแห่งปัญญา

เมื่อมีปัญญา เราก็สามารถหาช่องทางทำมาหากินสร้างรายได้ สร้างอาชีพได้ สมดังคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ***“ปัญญาวะ ธะเนนะ เสยโย”*** *ปัญญานั่นแหละประเสริฐกว่าทรัพย์*

เพราะฉะนั้นเราไม่ควรคิดบั่นทอนกำลังใจตนเอง ตั้งใจดำรงชีวิตต่อไป ยินดีพอใจกับสิ่งที่ยังมีอยู่คือปัจจุบัน เพียงเท่านี้เราก็สามารถ พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส พัฒนาชีวิตให้มีคุณค่าต่อไป

บทเรียนที่ ๓

ทุกอย่างเริ่มต้นที่ตนเอง

ปัญหาการแพร่ระบาด ที่กระจายไปทั่วโลก ประกอบกับภาพข่าวต่างๆ ที่ถูกนำเสนอทำให้สถานการณ์ดูวุ่นวายสับสน

เราก็อาจจะมองว่า การแก้ไขปัญหาเป็นเรื่องของผู้ใหญ่ เป็นเรื่องของคนที่มีอำนาจ แต่ความเป็นจริงนั้น เราต้องน้อมเข้ามาใส่ตัวว่า *"เราสามารถทำอะไรเพื่อตัวเราเองได้บ้าง"*

สิ่งแรกที่เราทำได้ทันทีก็คือ การดูแลตัวเอง ฉะนั้น เราจึงต้องนึกว่า เราเป็นเหมือนกับคนที่ป่วยแล้ว เราต้องใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ รักษาระยะห่างกับคนอื่น เพื่อลดโอกาสแห่งการติดต่อและแพร่เชื้อ

เมื่อเราดูแลตนเองได้อย่างปลอดภัยแล้ว หากยังพอมีกำลัง และต้องการที่จะเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อผู้อื่นบ้าง เราก็ต้องยึดหลักเมตตากรุณา *"เอาใจเขามาใส่ใจเรา"*

เราต้องการสิ่งใดก็แบ่งปันให้ผู้อื่น เช่น การให้อาหาร เงินทอง ก็มอบให้ด้วยความยินดี เราไม่ต้องการสิ่งใด ก็อย่าทำกับผู้อื่น เช่น ไม่ไปบังคับขู่เข็ญให้ผู้อื่นทำตามกฎระเบียบ หรือไม่ไปด่าว่าผู้อื่น เมื่อเขาไม่ช่วยเหลือ คือ ไม่เอากฎเกณฑ์ของเราไปตัดสินใคร

การมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นนั้น เราต้องรักษาเจตนาที่ดีงามไว้ตลอดเวลา ทั้งเบื้องต้น ในท่ามกลาง และที่สุด ถ้าจำเป็นต้องพูด เราก็ควรพูดบอกด้วยปิยวาจา พูดเชิญชวนให้เขาเห็นข้อดีที่เขาจะได้รับ เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีงามในสังคมเอาไว้

หลักธรรมะที่เราต้องมีอยู่ประจำใจก็คือ **"อิทัปปัจจยตา"** คือเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยทุกๆ อย่างที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ การแก้ไขปัญหาระดับประเทศเช่นนี้ เราเป็นเพียงหนึ่งฟันเฟืองเล็กๆ ในกลไกของสังคม เราช่วยในส่วนที่เราสามารถ ส่วนที่เกินกำลัง เราก็ควรจะอดทนรอช่วงเวลาที่เหมาะสม เราต้องเชื่อมั่นว่าการกระทำหนึ่งๆ ของเรานั้นไม่สูญเปล่า หากทำหน้าที่ตรงหน้าของเราได้อย่างสมบูรณ์แล้ว ทุกสิ่งย่อมขับเคลื่อนไปในทางที่ดีขึ้นแน่นอน

ตอนนี้คำว่า New normal หรือ ปกติใหม่ ที่มีความหมายว่า วิถีชีวิตของสังคมผู้คนแบบใหม่กำลังถูกพูดถึงมากขึ้น

แต่ผู้เขียนเห็นว่า คำที่ตรงกับความเป็นจริงมากกว่าก็คือ **"New is Normal"** หรือ ความใหม่นั้นคือสิ่งปกติ เพราะทุกอย่างในโลกนี้ไม่เคยมีอะไรที่ดำรงอยู่คงที่ เหมือนเดิมตลอดเวลา

เราไม่จำเป็นต้องไปเสียเวลาคิดว่า เมื่อผ่านวิกฤตไปแล้ว เราจะทำอะไร อะไรจะกลายมาเป็นโอกาสของเรา

เพราะนั่นหมายความว่า เราฝากชีวิตของเราไว้กับอนาคต รอว่าจะทำอะไร ในวันไหนก็ไม่รู้ เป็นชีวิตที่ไม่มีอยู่จริง เหมือนโลกแห่งความฝัน

เราควรจะถามตัวเองว่า ตอนนี้ทำอะไรได้บ้าง อะไรคือสิ่งที่เราสามารถทำได้ทันที ชีวิตของเรามีเพียงปัจจุบันขณะเท่านั้น การดำเนินชีวิตที่จะสามารถพัฒนาชีวิตและสังคมได้นั้น ปัจจุบันคือฤกษ์งามยามดีที่สุด

ทุกวินาทีคือโอกาส เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ทั้งที เราต้องเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง ลองตั้งสติแล้วสูดลมหายใจเบาๆ ชีวิตใหม่ที่ดีงามก็ได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว

บทเรียนทั้ง ๓ ข้อนี้ คือ สติ-สมาธิ-ปัญญา อันเป็นคุณภาพของจิตที่ใครๆ ก็สามารถฝึกฝนได้ เมื่อจิตได้รับการฝึกมาดีแล้ว ย่อมพร้อมเผชิญหน้ากับทุกวิกฤตการณ์ ตลอดถึงนำพาชีวิตให้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง สมดังกับพุทธพจน์ที่ว่า

"จิตตัง ทันตัง สุขาวะหัง
จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้"



แง่งาม ในความหายนะ

เก็บตกสถานการณ์โควิด

วินิตา รัตตบูรณินท์

นับตั้งแต่โคโรนาไวรัส หรือที่ต่อมามีชื่อใหม่ว่า Covid-19 อุบัติขึ้นในโลก เริ่มต้นที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี ค.ศ.๒๐๑๙ ต่อจากนั้นไวรัสก็ได้แพร่กระจายไปยังประเทศอื่นๆ อีกมากมาย มากกว่าสองร้อยประเทศ บางประเทศอยู่ห่างไกลกันคนละมุมโลก ก็ไม่อาจพ้นไปจากการแพร่ระบาดของไวรัสมหันตภัยตัวนี้ไปได้ จนประชากรโลกในประเทศต่างๆ ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิดดังกล่าวแทบจะเป็นโรคประสาทไปตามๆ กัน เพราะไม่เคยเจอสถานการณ์อย่างนี้มาก่อนเลยนับร้อยปี แม้แต่ตัวผู้เขียนเองก็รู้สึกแปลกๆ เหมือนกัน ไม่เคยคิดว่าจะได้พบเจอสถานการณ์ร้ายแรงถึงขนาดนี้ในประเทศที่สงบสุขอย่างประเทศไทย

รัฐบาลใช้มาตรการเด็ดขาดควบคุมการแพร่กระจายของโรค อย่างเป็นขั้นเป็นตอน นับตั้งแต่ ประกาศภาวะฉุกเฉิน ประกาศเคอร์ฟิว คำสั่ง lockdown ปิดสถานที่ที่มีแนวโน้มจะทำให้เชื้อแพร่กระจาย เช่น ศูนย์การค้า โรงเรียน โรงมหรสพ กิจการอันมีลักษณะที่ทำให้ผู้คนใกล้ชิดกัน เช่น ร้านเสริมสวย สปา ร้านนวด ฟิตเนส ฯลฯ

ประชาชนถูกขอร้องให้สวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกนอกบ้าน ล้างมือ เช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์ ยาฆ่าเชื้อ รักษาระยะห่างทางสังคมที่นิยมเรียกว่า Social Distancing (WHO ให้ใช้ Physical Distancing) และให้อยู่บ้านไม่ออกไปในที่ชุมชนซึ่งอาจมีเชื้อโรคแพร่กระจายอยู่ในอากาศ

ผู้เขียนเป็นผู้เชื่อฟังที่ดีต่อคำสั่งของรัฐบาล จึงอยู่บ้านเป็นส่วนใหญ่ คอยติดตามข่าวสารต่างๆ จากสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต และได้แง่คิดที่จะมาเล่าสู่กันฟัง แบ่งเป็นประเด็นดังต่อไปนี้

คนไทยไม่ทิ้งกัน

หลังจากติดตามสถานการณ์อย่างใกล้ชิด พบว่า แม้ว่าจะมีคนไม่ดีที่ฉวยโอกาสหาประโยชน์ในช่วงนี้ เช่น การกักตุนหน้ากากอนามัย จนหา

ซื้อไม่ได้แม้แต่ร้านเดียว แม้ร้านขายสินค้าทางการแพทย์ขนาดใหญ่ยังติดป้ายไว้หน้าร้านว่าไม่มีหน้ากากจำหน่าย เพราะโดนกักตุนไปอยู่ตลาดมืดหมดแล้ว ไม่ว่าจะหายากเย็นเพียงใดก็มีคนใจดีพยายามหามาแจกจ่ายจนได้ บางคนถึงกับลงมือเย็บเองไปแจก บางคนเสียสละทรัพย์ส่วนตัวไปหาซื้อมาแจก สั่งทำ จนในที่สุดเราก็มีหน้ากากพอใช้จนได้

เมื่อมีคนติดเชื้อมากขึ้น บุคลากรทางการแพทย์ทั้งหลาย ทั้งแพทย์ พยาบาล ก็ทำงานกันอย่างเสียสละ ไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย ติดเชื้อไปก็มาก บางรายทำงานหนักมาก จนร่างกายทรุดโทรม เมื่อติดเชื้อ ก็ไม่แข็งแรงพอที่จะหายจากโรคได้ เสียชีวิตไปก็มี

เมื่อขาดแคลนสิ่งใด ก็มีผู้ใจดีคอยหามาให้ไม่ขาดสาย เมื่อครั้งบุคลากรทางการแพทย์ขาดถุงสวมรองเท้าในการทำงาน มีข่าวว่า **ศ. คลินิกเกียรติคุณ นพ.อุดม คชินทร อดีตอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล** ได้ช่วยเย็บถุงสวมรองเท้าสำหรับแจกให้บุคลากรทางการแพทย์ เป็นที่ตื่นตะลึงของลูกศิษย์และเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล ท่านบอกว่า ไม่ยากอะไร เมื่อตอนเป็นเด็ก เคยหัดเย็บจักรช่วยแม่ จึงเย็บเป็น เลยช่วยเย็บให้



รัฐบาลได้ขอความร่วมมือจากมหาเศรษฐีระดับประเทศ ให้มาร่วมกันคิดแก้ไขวิกฤติการณ์ครั้งนี้ ซึ่งก็ได้รับความร่วมมืออย่างดี โดยรัฐบาลไม่ได้เน้นเรื่องขอให้มาบริจาคเงินทอง แต่อาจจะเป็นทัศนะความคิดเห็นต่างๆ ที่น่าจะเป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหา ปรากฏว่าผลออกมาดีเกินคาด มหาเศรษฐีหลายคนยินดีร่วมมือ และก็ได้แสดงความช่วยเหลือตามแนวทางที่ตนถนัด

แม้ประชาชนระดับกลางที่ไม่ได้เป็นมหาเศรษฐี หลายคนมีการแสดงน้ำใจ ทำข้าวกล่องบริจาค แจกข้าวสาร อาหารแห้ง ให้แก่ผู้ได้รับผลกระทบจากการหยุดงาน ไม่มีรายได้ บางคนถึงกับแจกเงิน นับตั้งแต่น้อยไปจนถึงมาก ตามกำลัง

บุคคลที่สมควรได้รับการยกย่องอีกคณะหนึ่งคือเหล่าศิลปิน ดารา ที่ได้เสียสละกำลังกายและกำลังทรัพย์เพื่อผ่อนคลายความเดือดร้อนในแง่มุมต่างๆ นับตั้งแต่การซื้อเครื่องมือแพทย์ เป็นต้น ดาราบางท่านลงพื้นที่ไปบริจาคเงินช่วยเหลือพี่น้องตามชุมชนแออัดที่ต้องอยู่บ้านรวมกันแน่นขนัด น่าสะพรึงกลัวว่าเชื้อโรคจะกระจายตัวได้อย่างง่ายดาย

เท่าที่ติดตามข่าวของประเทศอื่นๆ ทำให้รู้สึกประทับใจประเทศไทยมากขึ้นทุกที ในต่างประเทศที่มีการติดเชื้อมากๆ ผู้ป่วยส่วนหนึ่งไม่ได้รับการเอาใจใส่เท่าที่ควร เตียงโรงพยาบาลเต็ม ไม่มีพื้นที่พอที่จะรับคนไข้ ก็ส่งกลับบ้านให้ไปรักษาตัวที่บ้านแล้วสั่งยาให้ มีเป็นจำนวนมากที่รักษาตัวที่บ้าน แล้วไม่รอด ต้องเสียชีวิต ผู้เขียนเคยเห็นกรณีที่เป็นคนไทยในประเทศอังกฤษที่ติดเชื้อ แล้วโรงพยาบาลไม่รับ ให้กลับไปรักษาตัวที่บ้านดังกล่าว และเธอได้เสียชีวิตไป และมีเหตุการณ์คล้ายกันอย่างนี้ เกิดขึ้นในอีกหลาย

ประเทศ จนกระทั่งมีคนตายเป็นจำนวนมากอย่างน่าตกใจ

ตรงกันข้ามกับในประเทศไทย โรงพยาบาลไม่เคยปฏิเสธผู้ติดเชื้อ รับไว้หมด ทุ่มเทบุคลากรทางการแพทย์เข้ามาดูแลรักษา จนกระทั่งผู้ติดเชื้อจำนวนมากหายป่วยกลับบ้านได้อย่างปลอดภัย มีตายเพียง ๕๐ กว่าราย ในขณะที่เขียนต้นฉบับนี้ ซึ่งนับว่าน้อยมาก หากเทียบกับประเทศอื่นๆ ที่ร่ำรวยกว่า เจริญกว่าเรามาก แต่ที่เราทราบกันดีก็คือประเทศไทยของเรามีบุคลากรที่มีเมตตามีน้ำใจ ที่ไม่มีวันจะปล่อยให้เพื่อนมนุษย์ตายไปโดยไม่ให้การช่วยเหลืออย่างเต็มที่เสียก่อน ด้วยเหตุนี้เองประเทศไทยจึงได้รับยกย่องจากนานาชาติว่า มีคุณภาพทางสาธารณสุขดีเยี่ยมเป็นอันดับที่ ๒ ของโลก ไม่ว่าจะเป็นการจัดอันดับขององค์การอนามัยโลก WHO ประเทศญี่ปุ่นและประเทศออสเตรเลีย เป็นต้น

ประเทศไทย เป็นดินแดนแห่งพระพุทธศาสนา แม้แต่คณะสงฆ์ไทย ก็เอาใจใส่ปัญหานี้มาก สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงใส่พระทัยปัญหานี้ ทรงแนะนำให้วัดทุกวัดในประเทศให้ความช่วยเหลือญาติโยมที่เดือดร้อนตามกำลังความสามารถ ดังนั้น เราจึงเห็นวัดทำข้าวกล่อง ถุงยังชีพแจกให้แก่ญาติโยมที่ต้องอยู่เก็บตัวที่บ้าน เป็นภาพงดงามของความมีมิตรจิตมิตรใจที่เด่นชัด

ในวิกฤตมีโอกาส

หลังจากเกิดการ lockdown ไปทั่วโลก ไม่มีการเดินทางท่องเที่ยว ไม่มีผู้คนบุกรุกไปยังแหล่งธรรมชาติต่างๆ เพียงแค่ไม่กี่เดือน ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมกลับฟื้นตัวขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด ทะเลทางใต้ น้ำใสสะอาด มีฝูงปลาพะยูนว่ายน้ำอย่างสบายอารมณ์ เพราะไม่มีใครมาบุกรุก ปะการังฟื้นตัว เกาะต่างๆ ที่เคยบอบช้ำจากการที่มีคนมาทิ้งขยะ เหยียบย่ำทำลาย กลับฟื้นตัวกลายเป็นเขียวชอุ่ม สดชื่นสวยงาม เป็นที่กล่าวขานด้วยความตื่นเต้นของผู้ที่ได้ไปสำรวจ

คำศัพท์ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น

New Normal คือ สิ่งที่เรากระทำในช่วงโควิดนี้จะกลายเป็นเรื่องปกติ เช่น การสวมหน้ากากเมื่อออกนอกบ้าน การทำงานที่บ้าน (Work from Home) การเรียนหนังสือออนไลน์ เป็นต้น

Social Distancing (Physical Distancing) การเว้นระยะห่างกันเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ต่อไปผู้คนจะหลีกเลี่ยงการเบียดเสียดแออัดกันในที่ชุมชน เพราะนี่คือสาเหตุของการติดเชื้อ

State Quarantine สถานที่ที่รัฐบาลจัดไว้ให้ผู้ที่น่าสงสัยว่าอาจมีการติดเชื้อโควิด อาจเป็นโรงแรม หรือสถานที่ราชการ ที่จัดไว้สำหรับบุคคลเหล่านี้ ยาวนาน ๑๔ วัน

Lockdown ปิดกิจการ กิจกรรมชั่วคราว ระหว่างมีโรคระบาด จนถึงกับห้ามไม่ให้ออก-เข้า สถานที่ที่กำหนดไว้

Pandemic โรคระบาดโลก เมื่อก่อนมีแต่ epidemic แต่การระบาดของโควิด-19 เป็นการระบาดที่แพร่กระจายไปทั่วโลก ทำให้คำนี้เป็นที่รู้จัก

บุคคลน่าสนใจในยุคโควิด

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระราชินี ทรงพระราชทานขวัญและกำลังใจให้แก่รัฐบาล บุคลากรทางการแพทย์ และคนไทยทุกคน นอกจากนี้ ยังทรงพระราชทานเครื่องมือ กับอุปกรณ์ทางการแพทย์ให้แก่โรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศ และทรงพระราชทานถุงยังชีพให้แก่พสกนิกรที่ได้รับผลกระทบจากโรคระบาดในครั้งนี้



นอกจากนี้ พระบรมวงศานุวงศ์ล้วนทรงใส่พระทัยปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละระยะ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในนามมูลนิธิชัยพัฒนา ทรงจัดเครื่องมือแพทย์ที่ขาดแคลนและจำเป็นให้แก่โรงพยาบาลต่างๆ เพื่อช่วยให้การรักษาคนไข้เป็นไปอย่างไม่มีอุปสรรค

ในช่วงโควิดอาละวาดนั้น เราได้เห็นบุคคลที่น่าชื่นชมหลายคนทั้งไทย และต่างประเทศ ซึ่งจะขอยกตัวอย่างมาพอเป็นสังเขป

นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน โฆษกศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) นายแพทย์ท่านนี้ ได้รับคัดเลือกจากพลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ให้มาเป็นโฆษกเพื่อแถลงข่าวเกี่ยวกับโรคระบาดโควิด-19 โดยเฉพาะ คุณหมอจะมาแถลงข่าวทุกวัน แจ้งยอดผู้ติดเชื้อ ผู้เสียชีวิต ผู้ที่ได้รับการรักษาหายแล้ว และข่าวอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้แก่ประชาชน

ผู้เขียนติดตามงานของนายแพทย์ทวีศิลป์ผู้นี้มานานแล้ว ท่านเคยมีรายการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยา เพราะท่านเป็นจิตแพทย์ ภาพที่จำได้คือ ท่านเป็นแพทย์ที่หน้าตาดี หรือที่เรียกว่ารูปหล่อคนหนึ่ง ก็ไม่ได้ใส่ใจอะไรมาก แต่เมื่อมาติดตามการรายงานข่าวของท่านทุกวัน พบว่าท่านเป็นผู้ที่มีศิลปะในการนำเสนอข่าว คือ มีน้ำเสียงชวนฟัง พูดจาชัดถ้อยชัดคำ คำควบกล้ำชัดเจน เสียง ร ล ชัดเปรี๊ยะแบบไม่เว่อร์ ผู้ประกาศข่าวบางคนออกเสียงเน้นมากเกินไปจนฟังดูแล้วน่ารำคาญมากกว่าฟังแล้วสบาย สำหรับนายแพทย์ทวีศิลป์ มีความพอดีลงตัวมาก ลักษณะการรายงานข่าวสุภาพ อ่อนโยน ไม่มีการแสดงอารมณ์ที่ฟุ่มเฟือย นับเป็นแบบอย่างที่ดีของการเป็นโฆษก พิธีกร คุณภาพ (ความเห็นส่วนตัวของผู้เขียน)

นายแพทย์ยง ภู่วรวรรณ แห่งโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ผู้เชี่ยวชาญทางระบาดวิทยา เป็นอีกผู้หนึ่งที่พยายามจะค้นคว้าหาวัคซีนรักษาโรคโควิด จนกระทั่ง มีการประกาศขอพลาสมาของผู้ป่วยโรคโควิดที่รักษาหายแล้ว เพื่อนำมาทำเป็น antibody ฉีดรักษาผู้ป่วยหนัก รายละเอียดในเรื่องนี้คงต้องติดตามต่อไป เพราะข่าวน่าจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ อาจมีวัคซีนอื่นที่ให้ผลการรักษาที่ดีกว่านี้

ตู้ปันสุข สุขของคนแบ่งปัน

"ตู้ปันสุข" เป็นอีกปรากฏการณ์หนึ่งของรูปแบบการให้ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วกระจายบุญให้เกิดขึ้นทั่วประเทศเพียงชั่วข้ามคืน ผู้ให้นำสิ่งของมาใส่ตู้ เมื่อไรก็ได้ ที่ไหนก็ได้ อะไรก็ได้ ผู้รับก็มานำออกไปเมื่อไรก็ได้ อะไรก็ได้ ที่เห็นว่าจำเป็นกับตนเอง ข้อสำคัญคือ หยิบไปเท่าที่จำเป็น เพื่อแบ่งปันคนข้างหลัง

"ตู้ปันสุข" เกิดขึ้นจาก "แบงค์-สุภกฤษ กุลชาติวิจิตร" เริ่มต้นที่ ๕ ตู้ โดยตู้ที่ ๑ ที่ซอยสุขุมวิท ๗๑ ตู้ที่ ๒ ซอยเพชรเกษม ๕๔ ตู้ที่ ๓ ซอยวิภาวดี ๖๐ ตู้ที่ ๔ ตลาดบางคอแหลม ตู้ที่ ๕

อยู่ที่ จ.ระยอง บริเวณหน้าโครงการ Sky Ville สุภกฤษบอกว่าจุดเริ่มต้นของตู้ปันสุขนำมาจาก Free Pantry ของต่างประเทศ เกิดขึ้นในปี ค.ศ.2016 เมืองฟาแยตต์วิลล์ รัฐอาร์คันซอ สหรัฐอเมริกา จากการที่ เจสซิก้า แม็คคลาร์ด (Jessica McClard) เห็นปัญหาการขาดแคลนของคนในชุมชน และเห็นตู้อ่านหนังสือฟรี เธอจึงเปลี่ยนตู้อ่านหนังสือมาเป็นตู้อาหาร ให้คนที่ขาดแคลนมาหยิบนม อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง

เมื่อเจ้าของโครงการตู้อ่านหนังสือ (Little Free Library) ซึ่งเริ่มก่อตั้งในปี ค.ศ.2009 ได้ทราบเรื่องที่เกิดขึ้น จึงเปลี่ยนจากการแบ่งปันหนังสือมาเป็นแบ่งปัน 'อาหาร-เครื่องใช้' แทน และได้เกิดโครงการ Little Free Pantry Project นำอาหารมาวางในตู้ ใครหิวก็เดินมาหยิบไปกินได้เลย

ปัจจุบันมีตู้ปันสุขนับพันแห่งในประเทศไทย เพื่อช่วยเหลือเพื่อนร่วมชาติผู้เดือดร้อน

เรื่องตลกของโดนัลด์ ทรัมป์

นายโดนัลด์ ทรัมป์ ประธานาธิบดีสหรัฐ นับว่าเป็นประธานาธิบดีที่มีคนด่าทอมากที่สุด บางคนว่าเขาเป็นคนเสียสติด้วยซ้ำไป ซึ่งก็น่าจะจริง เพราะเขาสามารถยืนด่าประเทศจีนได้เรื่อยๆ เมื่อมีโอกาส โดยกล่าวหาว่าประเทศจีนเป็นต้นเหตุของโรคระบาด เรียก Chinese Virus หรือ อู่ฮั่นไวรัส และเรียกร้องให้ประเทศจีนรับผิดชอบความเสียหายที่เกิดจากโรคระบาดนี้ นอกจากนี้ยังมีการกล่าวหาว่า คนจีนเป็นคนเพาะไวรัสนี้ในห้องทดลองและปล่อยให้แพร่กระจายออกมา

อีกเรื่องหนึ่งที่ตลกมาก คือโดนัลด์ ทรัมป์ พูดว่า น่าจะฉีดยาฆ่าเชื้อ หรือ กินยาฆ่าเชื้อทั่วไป เพื่อจะได้ไม่ติดเชื้อ ปรากฏว่า มีคนอเมริกันเชื่อคำพูดนี้ และกินยาฆ่าเชื้อพวกเดทตอล ไลซอล จนบาดเจ็บล้มตายไป ๓๐ คน พวกนักข่าวจึงไปต่อว่าเขาว่าไม่น่าพูดอย่างนั้น เขาบอกว่าเขาพูดล้อเล่นกับนักข่าว (ความเห็นส่วนตัวของผู้เขียน)

เรื่องของปู่ทอม มัวร์ (Captain Tom Moore)

ปู่ทอม มัวร์ เป็นชาวอังกฤษ อายุหนึ่งร้อยปี แต่ยังแข็งแรง เคยเป็นทหารผ่านศึกยศร้อยเอก แม้จะชรามาก อายุย่างร้อยปีแล้ว สุขภาพยังดี ไม่มีโรคอัลไซเมอร์ สามารถเดินเหินได้สบาย ท่านมีความคิดว่า ก่อนตายจะหาเงินสักก้อนไปบริจาคช่วยสู้ภัยโควิด โดยวิธีเดินรับบริจาคคาดว่าน่าจะได้สักพันปอนด์ ปรากฏว่าเดินไปๆ ได้มา ๓๒ ล้านปอนด์ เป็นที่ฮือฮาทั่วเกาะอังกฤษมาก และเป็นข่าวไปทั่วโลก ทำให้ได้รับเสียงชมเชยยกย่อง ได้รับการเลื่อนยศให้เป็นพันเอก และได้รับพระราชทานยศ Sir จากสมเด็จพระราชินีนาถเอลิซาเบธ ได้รับจดหมายส่วนพระองค์จากสมเด็จพระราชินีด้วย ในวันเกิดครบร้อยปีได้รับของขวัญจากทั่วประเทศ รวมถึงจากนายกรัฐมนตรีอังกฤษ บอริส จอห์นสัน ด้วยเงิน ๓๒ ล้านปอนด์ (หรือประมาณ ๑,๒๕๐ ล้านบาท) ได้ใช้เป็นทุนในการช่วยเหลือผู้ติดเชื้อตามความประสงค์ของคุณปู่เป็นที่เรียบร้อย

ทั้งหมดคือเรื่องเล่าที่เก็บตกได้ขณะอยู่บ้านเก็บตัวตามคำสั่งรัฐบาล และอยากนำมาเล่าไว้เพื่อเป็นบันทึกแห่งประวัติศาสตร์ช่วงโควิด-19 ระบาดไปทั่วโลก เพื่อแสดงให้เห็นว่าในท่ามกลางความหายนะ มีแง่งามอยู่ด้วย หากเรารู้จักมอง





ในประสบการณ์

พระมหาไพโรจน์ ญาณกุสโล

ประสบการณ์สอบสนามบาลี ตอน ๑๐

สมัยอาตมาศึกษาอยู่ที่ประเทศเมียนมา ในช่วง ๔ ปีแรก ๔ ชั้นแรกนั้น จะเป็นการเรียนเรื่องไวยากรณ์บาลี หรือหลักการของภาษาบาลีเป็นส่วนใหญ่ แต่จะมีอยู่สองวิชา ที่เป็นการเรียนตำราบาลีล้วน กับภาษาเมียนมาล้วน โดยวิชาแรก ทางหลักสูตรการสอนได้นำเอาพระบาลี หรือพระไตรปิฎกมาบางส่วนจากหลายๆ ที่ มาให้ได้ศึกษา เพื่อให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์ ในการอ่านทำความเข้าใจ แปลบาลีเป็น แปลบาลีได้ เรียกว่า *" วิชา ปาลิส่าเหป่ก๊อกนุ๊กแซ๊ะ - บาลีจากพระไตรปิฎกบางส่วน"*

ในช่วงที่กำลังศึกษาวิชาดังกล่าวอยู่ในชั้นที่สี่ หรือชั้นปถมะจีตัน หรือชั้นรองชั้นธัมมาจริยะ มีประเด็นปัญหาคำถามเกิดขึ้น ในกลุ่มเพื่อนร่วมชั้นด้วยกัน เป็นภาษาเมียนมา ว่า *"ชันไจ้โล่ะ นวาฉ่อ, นวาฉ่อโล่ะ ชันไจ้"* ซึ่งมีความหมายว่า *"เพราะคนไทยใหญ่ชอบ วัวจึงสวยงาม, เพราะวัวสวยงาม คนไทยใหญ่จึงชอบ"*

เป็นคำถามที่เพื่อนร่วมชั้น ถกกัน ถามกัน บางรูปมีความเห็นว่า *"ชันไจ้โล่ะ นวาฉ่อ - เพราะคนไทยใหญ่ชอบ วัวจึงสวยงาม"* บางรูปก็เห็นต่างไปว่า *"นวาฉ่อโล่ะ ชันไจ้ - เพราะวัวสวยงาม คนไทยใหญ่จึงชอบ"*

ซึ่งเป็นปัญหาจากคุยกันเองกับเพื่อนร่วมชั้น ตามปกติ ยามว่างจากเรียน จากทำกิจวัตรประจำวันแล้ว ก็มักจะมานั่งพูดคุยกัน เป็นปกติทุกๆ วัน พอคุยมาถึงประเด็นปัญหานี้ จากเรื่องธรรมดา เรื่องไม่ใช่เรื่อง ไม่ใช่ปัญหา ก็กลาย

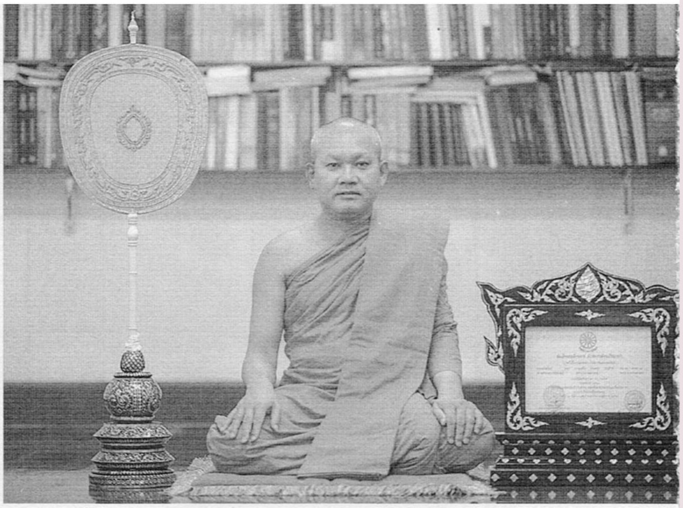
เป็นเรื่องบานปลาย ตกลงกัน ยอมกันไม่ได้ เหตุเพราะว่า ต่างรูปต่างยกหลักฐานทางวิชาการมาสู้กัน แยกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มแรก ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเห็นว่า *"ชันไจ้โล่ะ นวาฉ่อ - เพราะคนไทยใหญ่ชอบ วัวจึงสวยงาม"* โดยมีการยกหลักฐานมาอ้างอิง เป็นเหตุผลประกอบความเชื่อของกลุ่มตนว่า คนเราถ้าเกิดมีความชอบใจรักใคร่ขึ้นมา ไม่ว่าสิ่งนั้น จะมีสภาพเช่นไร จะสวยงามหรือไม่สวยงามนั้น ไม่ใช่สาเหตุ ถ้าชอบ ก็จะสวยงามไปเอง กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความเห็นว่า *"สวยเพราะชอบ ไม่ได้ชอบเพราะสวย"*



ภาพนั่งพับเพียบขณะกำลังเรียน พระวินัยปิฎก (อุภโตภิวังคะ) พระอาจารย์ผู้สอนคือ พระผู้ทรงพระไตรปิฎก รูปที่ ๔

ส่วนกลุ่มที่สอง ซึ่งมีความเห็นต่าง เห็นตรงกันข้ามกับกลุ่มแรก โดยมีความเห็นว่า *"นวาฉ่อโล่ะ ชันไจ้-เพราะวัวสวยงาม คนไทยใหญ่จึงชอบ"* โดยมีการยกหลักฐานอ้างอิง เป็นเหตุผลประกอบความเชื่อของกลุ่มตนเองว่า คนเรา ถ้าชื่นชอบสิ่งใดอะไรสักอย่างหนึ่งนั้น สิ่งนั้นต้องประกอบไปด้วยคุณสมบัติ อันเป็นสาเหตุให้ชื่นชอบ มิฉะนั้น จะเกิดความชื่นชอบขึ้นมาเองไม่ได้ กลุ่มนี้ เป็นกลุ่มที่มีความเห็นว่า *"ชอบเพราะสวย ไม่ใช่สวยเพราะชอบ"*

ปัญหานี้ ใช้ระยะเวลาในการถกกันโต้กันหลายวัน ถึงขั้นเป็นเดือนๆ ทีเดียว สำหรับผู้เขียนบทความนี้ อยู่ในกลุ่มที่สอง



วันหนึ่ง เรื่องนี้ ได้ไปถึงหูพระอาจารย์ผู้สอนวิชาดังกล่าว

ท่านสอนๆ ไปได้สักพักก็หยุด แล้วก็เอาประเด็นปัญหานี้ขึ้นมาพูด ซึ่งเป็นช่วงที่กำลังเรียนเกี่ยวกับเรื่องเหตุเรื่องผลอยู่พอดี

แต่พระอาจารย์ท่านไม่ได้ตอบแบบเด็ดขาดออกมาว่า ฝ่ายไหนถูก ฝ่ายไหนผิด

บางที เวลาที่มีปัญหาเกิดขึ้นแบบนี้เป็นต้น ไม่ว่าเล็กไม่ว่าใหญ่ การที่จะตัดสินว่า ฝ่ายใดถูกฝ่ายใดผิดนั้น ถ้าผู้ตัดสิน ไม่มีหลักฐานอ้างอิงที่ชัดเจน เป็นที่เชื่อถือได้ เป็นที่ยอมรับได้ จากตำราต่างๆ แล้ว ปัญหาก็คงเป็นปัญหาอยู่ร่ำไป ถึงขั้นอาจจะยกระดับกลายไปเป็นปัญหาใหญ่โต ถึงขั้นแก้ไขปัญหาไม่ได้ แก้ไม่ตก ไม่มีใครยอมใคร เป็นปัญหาที่บานปลายไปในระยะเวลาอันยาวนานได้

"ตำราเท่านั้น ที่จะแก้ปัญหานั้นๆ ได้"

"ปัญญาหรือความรู้ที่เรียนรู้มาจากตำราเท่านั้น ที่จะช่วยแก้ปัญหาได้ทุกๆ ปัญหา"

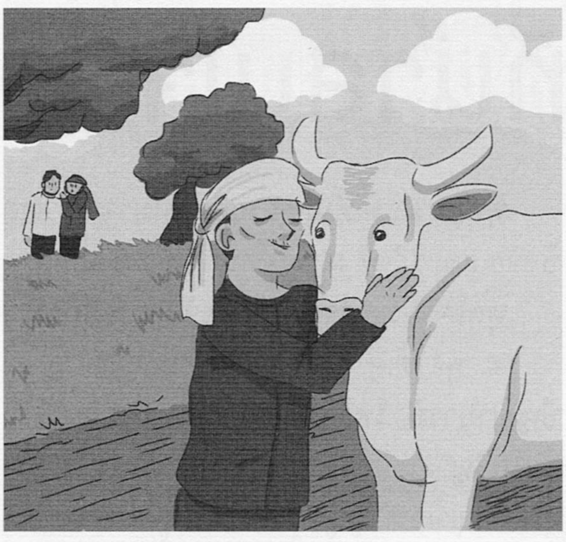
สำหรับปัญหาที่ได้ยกมา เป็นตัวอย่างในบทความนี้ ในช่วงที่ถกกันอยู่นั้น ผู้เขียนได้เสนอหลักฐานอ้างอิงทางหลักการใน**ปฏิจจสมุปบาท** เป็นหลักฐาน โดยกล่าวว่า ระหว่าง ความสวยงามของวัว กับ ความชื่นชอบในตัววัว นี้ เพื่อนๆ มองว่า สิ่งใดจะเป็นสาเหตุให้สิ่งใดเกิดขึ้น ความสวยงามในตัววัวเป็นสาเหตุให้เกิดความชื่นชอบขึ้นมา หรือว่า ความชื่นชอบในตัววัว เป็นสาเหตุให้ตัววัว

ที่เพื่อนๆ ชื่นชอบ แม้จะไม่มีความสวยงามเลย แม้จะขี้เหร่ในสายตาของคนส่วนใหญ่ แต่จะกลับกลายไปเป็นวัวที่มีความสวยงามขึ้นมาได้ เพราะความชื่นชอบเช่นนั้นหรือ ?

และถามต่อในกลุ่มเพื่อนๆ ว่า ถ้าถามว่า ถ้ามีคนตาบอด ซึ่งไม่สามารถที่จะมองเห็นวัวตัวดังกล่าวที่ผู้คนส่วนใหญ่ต่างมอง และยอมรับเป็นเสียงเดียวกันว่า ไม่มีความสวยงามเลยล่ะ พอคนตาบอดบอกว่า วัวตัวนี้สวยงาม ทั้งๆ ที่ไม่สวยงาม ก็จะกลายเป็นวัวที่มีความสวยงามไปเลยงั้นหรือ ?

เราต้องเห็นรูปารมณ์ คือตัววัวก่อน หรือจักขุวิญญาณจิตต้องเกิดขึ้นก่อน แล้วชวนจิตที่สามารถรู้ได้ชัดเจนซึ่งสิ่งที่เห็นนั้นว่า เป็นอะไร คืออะไร มีสภาพอย่างไร สวยงาม ไม่สวยงาม เป็นต้น มิใช่หรือ ?

พร้อมกับได้ยกคำในปฏิจจสมุปบาทมาว่า **ผสฺสปจฺจยา เวทนา** - เวทนาคือความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ เฉยๆ เกิดขึ้น เพราะปัจจัย คือผัสสะ อันเป็นการได้สัมผัสอารมณ์ ในขณะที่จิตรับรู้อารมณ์, **เวทนาปจฺจยา ตณฺหา** - ตัณหาคือความอยากต่างๆ เกิดขึ้นเพราะปัจจัยคือเวทนาอันเป็นความรู้สึกนั้นๆ, **ตณฺหาปจฺจยา อุปาทานํ** - อุปาทานคือความยึดติดชนิดแนบแน่นเหนียวแน่น เกิดขึ้นเพราะปัจจัย คือ ตัณหา กล่าวคือความอยากต่างๆ



แล้วชี้แจงว่า ถ้าไม่มีการได้เห็นตัววัว ซึ่งเปรียบเสมือนการที่**ผัสสะ**ไม่ได้เกิดขึ้น แล้วจะมี**เวทนา** ซึ่งเปรียบเสมือนความชื่นชอบ ชื่นชมเกิดขึ้น ได้หรือ ?

ถ้าไม่มีเวทนา ซึ่งเปรียบเสมือนความชื่นชอบ ความชื่นชมเกิดขึ้นแล้ว ตัณหา ความอยากต่างๆ ซึ่งเปรียบเสมือนความชอบใจในตัววัว จะเกิดขึ้นได้หรือ ?

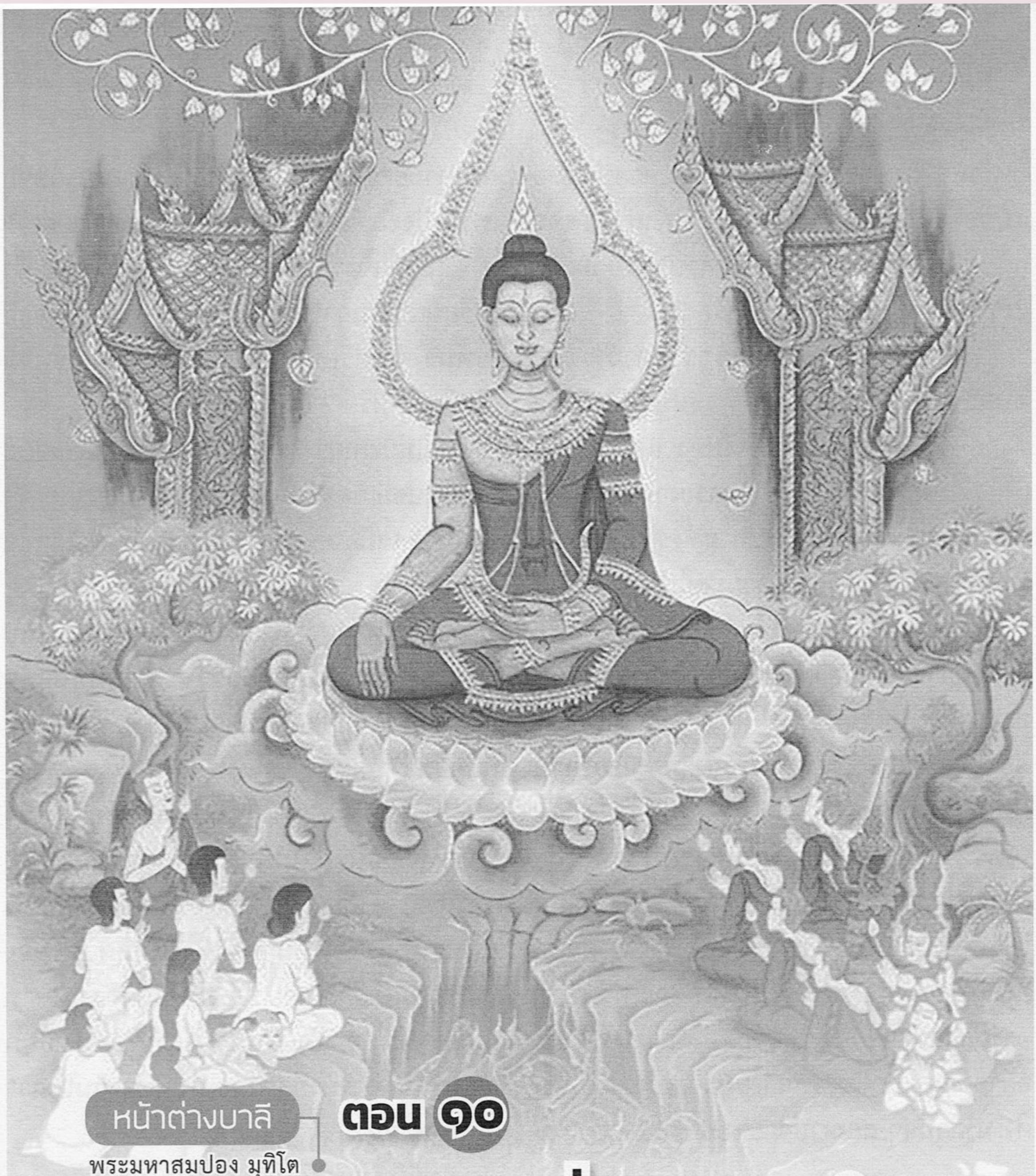
และถ้า **ตัณหา** ความอยากต่างๆ ซึ่งเปรียบเสมือนความชอบใจในตัววัว ไม่เกิดขึ้นแล้ว **อุปาทาน** ความยึดติดชนิดแนบแน่นเหนียวแน่นที่มีต่อตัววัว จะเกิดขึ้นได้หรือ ?

การที่ได้ตั้งคำถามในกลุ่มเพื่อนๆ ที่กำลังถกปัญหานี้กันอยู่แบบนี้นั้น เป็นเพราะว่า ในปีก่อนนั้น ได้ทำการสอบผ่านชั้นที่สาม คือ**ชั้นปถมะลัตตัน** มาหมาดๆ ซึ่งในหลักสูตรของชั้นนั้น มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับปฏิจจสมุปบาทให้ศึกษาด้วย จึงเป็นสาเหตุที่ต้องหยิบยกนำเอาหลักการดังกล่าวมาเป็นหลักฐานในการถกปัญหากัน

แต่ก็มีทั้งเพื่อนที่ยอมรับและไม่ยอมรับ ซึ่งก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติ ซึ่งมีปรากฏให้ทราบอยู่ในทุกยุคทุกสมัยอยู่แล้ว

แต่ถ้าถือตามเสียงข้างมากเป็นข้อสรุป กลุ่มผู้เขียน เป็นฝ่ายเสียงข้างมาก หลังจากนั้นปัญหาก็ค่อยๆ ซาลงๆ ไป จนไม่มีการกล่าวถึงกันอีกเลย

ระหว่าง ความสวยงามของวัว กับความชื่นชอบนี้ ขอถามทิ้งไว้ให้ผู้อ่านพิจารณาคำตอบด้วยตนเอง ว่าอะไร เป็นเหตุ อะไรเป็นผล ?



หน้าต่างบาลี ตอน ๑๐

พระมหาสมปอง มุทิโต

เรื่อง คำนามที่น่าสนใจ

สุปภาตํ โว

อรุณสวัสดิ์ นักศึกษาบาลีใหญ่และพระไตรปิฎกทุกท่าน

วันนี้จะนำเสนอคำนามที่น่าสนใจ มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ตามหลักไวยากรณ์ คือคำว่า พุทฺโธ หรือพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นความรู้ที่ลึกซึ้งมาก หากเราหยั่งรู้ได้ก็จักมีปัญญาระดับสูง

พุทฺโธ ศัพท์เดิมหรือรากศัพท์มาจาก ธาตุ ปัจจัย และวิภัตติ ผสมผสานกันเข้า ดังนี้

พุทฺโธ = พุธ ธาตุ + ต ปัจจัย + สิ วิภัตติ

๑. พุธ ธาตุ ในอรรถตรัสรู้ หมายถึง ญาณปัญญาบารมี, โพธิญาณ ปัญญามุ่งสู่การตรัสรู้, สัมโพธิญาณ ปัญญามุ่งสู่การตรัสรู้เอง, สัมมาสัมโพธิญาณ ปัญญามุ่งการตรัสรู้เองโดยชอบ,

อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ปัญญามุ่งสู่การตรัสรู้เองโดยชอบไม่มีใครยิ่งกว่า

๒. ต ปัจจัย ในอรรถ ๓ กาล หมายถึง ในอดีตก็มีพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วจำนวนมาก ในปัจจุบันก็มีพระพุทธเจ้าพระมหาสมณโคดมตรัสรู้ และในอนาคตก็จะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้อีก

๓. สิ วิภัตติ ในอรรถลิงค์ หมายถึง ในคำว่า พุทฺโธ ที่แปลว่า พระพุทธเจ้านั้น มีเนื้อความที่เป็นความจริงตามสภาวะ ลักษณะ และอาการซ่อนอยู่ จึงต้องใช้หลักไวยากรณ์อันเป็นวิธีที่จะทำคำศัพท์และเนื้อความให้กระจ่างแจ้ง วิเคราะห์ให้เห็นเนื้อความที่แท้จริง จึงได้รู้ว่า พุทฺโธ คือ ผู้บำเพ็ญปัญญาบารมี อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณมาแล้วอย่างเต็มเปี่ยม ได้ตรัสรู้แล้วก็มี กำลังตรัสรู้อยู่ก็มี จักตรัสรู้ในอนาคตอีกก็มี



ถ้าเกิดความสงสัยว่า พุทฺโธ ผู้ตรัสรู้ หมายถึงตรัสรู้อะไร ? ความรู้เรื่องหลักบาลีไวยากรณ์จึงมีความสำคัญและจำเป็นที่จะนำวิธีมาไขเนื้อความให้กระจ่างต่อไป

คำตอบเพื่อให้คลายความสงสัย โดยย่อคือ พุชฺฌตีติ พุทฺโธ ผู้ตรัสรู้

เมื่อจะไขเนื้อความให้พิสดารขึ้น ก็จะได้ดังนี้ เช่น

๑. พุชฺฌิตา สจฺจานีติ พุทฺโธ ผู้ตรัสรู้สัจธรรม
๒. โพเธตา ปชายาติ พุทฺโธ ผู้ทรงยังหมู่สัตว์ให้รู้ตาม
๓. สพฺพญฺญุตาย พุทฺโธ ผู้ทรงรู้ธรรมทุกอย่าง
๔. สพฺพทสฺสาวิตาย พุทฺโธ ผู้ทรงเห็นแจ้งธรรมทุกอย่าง
๕. อภิญฺเญยฺยตาย พุทฺโธ ผู้ทรงรู้ยิ่ง
๖. วิสวิตาย พุทฺโธ ผู้ทรงทำนิพพานให้แจ้ง
๗. ขีณาสวสงฺขาเตน พุทฺโธ ผู้ทรงสิ้นอาสวะกิเลส
๘. นิรุปกฺกิเลสสงฺขาเตน พุทฺโธ ผู้ทรงปราศจากอุปกิเลส
๙. เอกนฺตวีตราโคติ พุทฺโธ ผู้ทรงปราศจากราคะแน่นอน
๑๐. เอกนฺตวีตโมโหติ พุทฺโธ ผู้ทรงปราศจากโมหะแน่นอน
๑๑. เอกนฺตนิกฺกิเลโสติ พุทฺโธ ผู้ทรงสิ้นกิเลสแน่นอน
๑๒. เอกายนมคฺคํ คโตติ พุทฺโธ ผู้เสด็จไปสู่หนทางอันเป็นเอก
๑๓. เอโก อนุตฺตรํ สมฺสมาสมฺโพธึ อภิสมฺพุทฺโธติ พุทฺโธ ผู้ทรงตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณได้เพียงพระองค์เดียว
๑๔. อพุทฺธิวิหตตฺตา พุทฺธิปฏิลาภตฺตา พุทฺโธ ผู้ทรงกำจัดอวิชชาแล้วตรัสรู้วิชชา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอง ก็เคยตรัสรับรองความเป็น **พุทธะ** ของพระองค์เอง แก่พราหมณ์ผู้หนึ่งชื่อเสละว่า

อภิญฺเญยฺยํ อภิญฺญาตํ ภาเวตพฺพญฺจ ภาวิตํ
ปหาตพฺพํ ปหีนํ เม ตสฺมา พุทฺโธสฺมิ พฺราหฺมณ.

(มชฺ , มชฺ ๑๓/๕๙๕)

พราหมณ์ ธรรมที่ควรรู้ยิ่งเราได้รู้ยิ่งแล้ว ธรรมที่ควรเจริญเราได้เจริญแล้ว

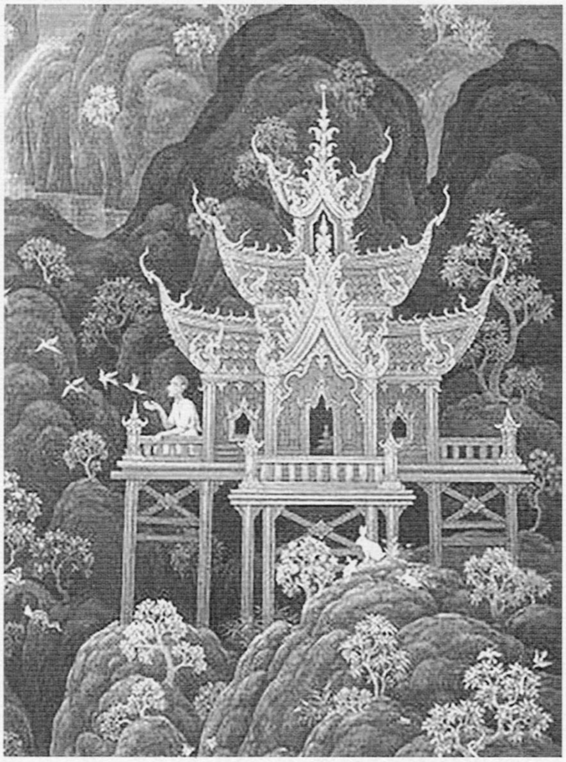
ธรรมที่ควรละเราละได้แล้ว เพราะเหตุนั้นเราจึงเป็นพระพุทธเจ้า

ในพระไตรปิฎก เล่ม ๑ หน้า ๑ ข้อ ๑ ยังได้บันทึกไว้ว่า

ช่วงก่อนเข้าพรรษาที่ ๑๒ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสด็จถึงเขตเมืองเวรัญชา ประทับอยู่ใต้ควงไม้สะเดา พร้อมกับภิกษุสงฆ์ ๕๐๐ รูป เกียรติศัพท์อันงามได้ฟุ้งขจรไปว่า

“อิติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควา” (วิ.มหาวิ. ๑/๑) เป็นต้น

แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น จึงเป็น (๑) อรหํ พระอรหันต์ผู้ทำลายข้าศึกคือกิเลส อยู่ห่างไกลจากกิเลส หักซี่ล้อในวัฏฏสงสาร สมควรรับทักษิณาทาน และไม่ทำบาปแม้ในที่ลับ (๒) สมฺมาสมฺพุทฺโธ ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง (๓) วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน ผู้สมบูรณ์ด้วยวิชชา ๓ วิชชา ๘ และจรณะ ๑๕ (๔) สุคโต ผู้เสด็จไปดี เสด็จไปเพื่อเกื้อกูลหมู่สัตว์ ผู้ตรัสธรรมไว้ดี (๕) โลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลกทั้ง ๓ คือ สังขาร หมู่สัตว์ โอกาส (๖) อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ ผู้ฝึกบุรุษผู้ควรฝึกให้สำนึก (๗) สตฺถา เทวมนุสฺสานํ ผู้พร่ำสอนเทวดาและมนุษย์ด้วยประโยชน์ ๓ อย่าง คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน

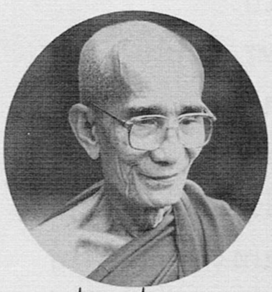


ประโยชน์ในภายภาคหน้า และประโยชน์อันสูงสุดคือพระนิพพาน (๘) พุทฺโธ ผู้ตรัสรู้แล้วและสอนผู้อื่นให้ตรัสรู้ตาม (๙) ภควา ผู้จำแนกธรรมไว้สั่งสอนสัตว์

เมื่อได้ศึกษาหลักภาษาบาลีให้ดีก่อน ก็จะรู้ชัดว่า ภาษาบาลีเป็นภาษาเดียวที่รักษาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไว้อย่างไม่ผิดเพี้ยน ฉะนั้น ผู้รู้ภาษาบาลีเพียงเล็กน้อยก็รู้ความลึกซึ้งได้บ้างเล็กน้อย ผู้รู้ภาษาบาลีมากก็รู้ความลึกซึ้งได้มาก ผู้รู้ภาษาบาลีครบถ้วนทุกนัยก็รู้ความลึกซึ้งในพระธรรมคำสอนได้ครบทุกนัยและตรงตามพระพุทธประสงค์ให้รู้และให้ตรัสรู้

เป็นอย่างไรบ้าง บทความที่เขียนถึงพระพุทธเจ้าโดยย่อนี้ คงจักเป็นประโยชน์ให้ความรู้ภาษาบาลีที่ตรงไปหาพระไตรปิฎก หากท่านยังมีความอุตสาหะใฝ่รู้อยู่ ก็ลองอ่านซ้ำดู จะได้รับความเอิบอิ่มใจ และภาคภูมิใจที่ได้เป็นชาวพุทธอย่างแท้จริง สาธุ

จำรูญ ธรรมดา



พระธัมมานันทมหาเถระ
หลวงพ่อวัดท่ามะโอ



ภาษาธรรม

นายธรรมดา

สนทนาภาษาบาลี ตอน ๑๐
หนึ่งศัพท์ ๑,๐๐๐ ประโยค

โภนฺโต ปาหิมามกา

เรียนท่านมิตรรักแฟนบาลีทุกท่านที่เคารพ ในคัมภีร์สารัตถทีปนีฎีกา (ฎีกาอธิบายพระวินัยปิฎกและวินัยอัฏฐกถา) ระบุว่า “คำบาลีทุกคำเป็นพุทธพจน์ ไม่เคยมีบาลีคำใดที่ไม่เคยผ่านพระโอษฐ์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า” สำหรับที่มาอุบไว้ก่อนนะครับ

ท่านใดใจร้อนก็ไปเปิดหาเอาเองนะครับ สารัตถทีปนีฎีกา มีอยู่ ๓ เล่ม (สามภาค) อธิบายวินัยอัฏฐกถาจบ เป็นฝีมือของพระสารีบุตรเถระ ชาวลังกาครับ รับรองเจอแน่ครับ

เอาละเข้าเรื่องกันเสียที

บาลี ๑ คำ ทำให้เป็น ๑,๐๐๐ ประโยค ได้ยังไง ! งง !

แล้วมีอะไรบ้างล่ะ ที่มนุษย์ “พระเจ้าของโลก” จะทำไม่ได้ล่ะครับ ยกเว้น “อลโส” คนขี้เกียจ อลโส นี้ ร้ายยิ่งกว่า “โควิด-19” อีก อยู่ใกล้ใครติดคนนั้นแน่นอน ดังนั้นจึงควรทำ Social Distancing **อารกตา** หรือ **วิวชฺชนียตา** ให้ห่างๆ หน่อย

คนโง่นั้นให้อภัยได้ แต่คนขี้เกียจอย่าเข้าใกล้นะครับ เพราะอาจทำให้ท่านเสียเวลา เสียโอกาส พลาดจากอริยธรรมได้ จัดเป็น ภยานกปุคฺคโล (ภัยสังคม)

วิธีการทำ <u>หนึ่งศัพท์ ๑,๐๐๐ ประโยค</u> ก็อย่าไปคิดเยอะนะครับ เดี๋ยวจะเป็นเหมือนกับแหม่มคนหนึ่งที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ กล่าวจ้วงจาบพุทธภาสิตว่า ไม่ใช่พุทธภาสิต ปฏิเสธปาฬิ ว่าเป็น



artificial language โถ น่าจะไปพูดพาดพิงอิสลาม แล้วเธอคงโดนตัดผม เอ๊ย ตัดหัวไปแล้ว ดีนะ ที่ชาวพุทธเป็นการุณิกศาสนิกชน มิฉะนั้นแล้วคงมันส์กว่านี้ แต่จะอย่างไรก็ให้อภัยกันเถอะนะ เป็นแค่ความเห็น ของจริงก็คือของจริงอยู่วันยังค่ำ บาลีก็คือบาลี มีคุณค่าไร้กาลเวลา ถ้าเทียบกับภาษาอังกฤษที่แหม่มคนนั้นใช้วิจารณ์บาลีแล้ว ต้องถือว่าคนละเกรดกัน เพราะบาลีคือโลกุตตระ ส่วนอังกฤษหรือภาษาที่มีอยู่ทั้งหมดในสากลโลกยังอยู่ในขั้นโลกิยะ

แต่เมื่อสรุปแล้ว ประเด็นมิได้อยู่ที่ภาษา มันอยู่ที่ **เนื้อหาคำสอน** ต่างหาก คำสอนของพระพุทธองค์นั้นจะไปอยู่ในภาษาใดก็ได้ แต่ถ้าจะให้ดีที่สุด ต้องอยู่ในภาษาบาลีจึงจะถือว่าเป็น Standard Buddhism ครับ

โอเค วันนี้คงพูดบาลีได้ไม่มาก แต่ก็จะไม่ให้มิตรรักแฟนเพลง เอ๊ย แฟนบาลีผิดหวังหรอกครับ เอาง่ายๆ ก่อนก็แล้วกันนะครับ

ไป

ถามว่า

โก คจฺฉติ - ใครไป ?

คำตอบก็จะออกมาเป็นยวงเลยละ

๑. โส (สา) คจฺฉติ	เขา (หล่อน) ไป
๒. เต (ตา) คจฺฉนฺติ	เขาหลายคนไป
๓. ตฺวํ คจฺฉสิ	คุณไป
๔. ตุมฺเห คจฺฉถ	คุณหลายคนไป
๕. อหํ คจฺฉามิ	ผมไป
๖. มยํ คจฺฉาม	พวกผมไป

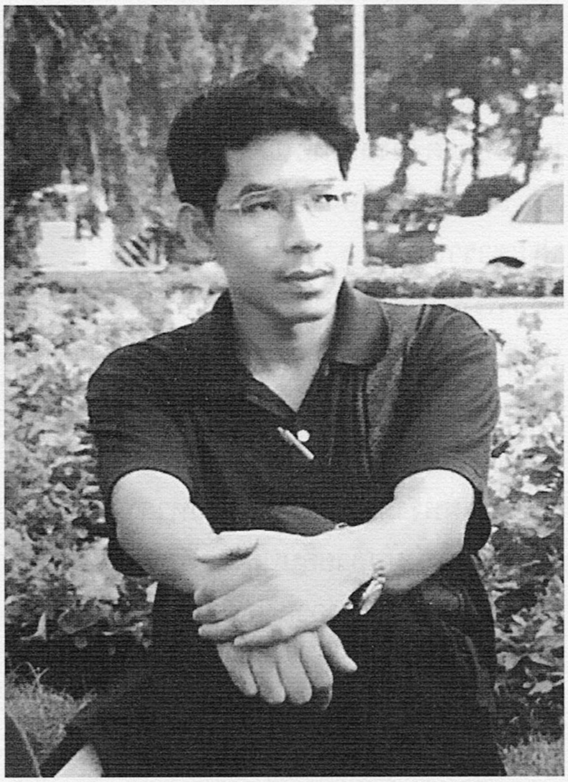
เพียงแค่นี้ก็ได้อีก ๖ ประโยคแล้ว นี่แค่**วัตตมานาวิภัตติ** ฝ่าย**ปรัสสบท** เท่านั้นนะครับ ถ้าเอาฝ่าย **อัตตโนบท** อีก ๖ วิภัตติ มาเติมด้วยแล้วละก็ จะได้ถึง ๑๒ ประโยค แล้วถ้าเอา **กรรม** (กมฺมปท) เช่น **คามํ** เป็นต้น มาใส่ ก็ลองคูณเข้าไปดู ก็จะเพิ่มอีก ๑๒ ประโยค แล้วถ้าเปลี่ยนจาก **คามํ** ไปเป็น ปาธสาลํ (โรงเรียน) หรือ โรคิสาลํ โรงพยาบาล ก็จะได้จำนวนประโยคเกือบ ๑๐๐ แล้ว นี่ยังไม่ได้พูดถึงหมวด**วิภัตติ**ที่เหลืออีก ๗ หมวด ซึ่งแต่ละหมวดก็จะมีวิภัตติอย่างละ ๑๒ ตัว คิดง่ายๆ ไม่ต้องเอากรรมหรอก แค่ประธาน (กัตตา) กับ (อาขยาต) กิริยา พูดด้วย**วิภัตติ ๘ หมวด** ก็จะได้ ๙๖ ประโยค จากนั้นหากรรมมาเพิ่มสัก ๓๐๐ กรรม แล้วหาคำอื่น เช่น **กรณะ** มาเพิ่มใส่เข้าไปบ้างสัก ๑๐ - ๓๐ คำ หาเพื่อนมาร่วมเดินทางบ้าง สัก ๑๐ คน หา**กิริยาวิเสสนะ**มาใส่บ้าง สัก ๑๐ คำ คุณก็จะสามารถเขียน คมฺ **ธาตุ** ที่แปลว่า "ไป" ได้เป็น ๑,๐๐๐ ประโยค ได้ไม่ยากเลยครับ

เดี๋ยวผมจะลองเขียนเป็นตัวอย่าง ให้ท่านมิตรรักแฟนบาลีได้ดูนะครับ

๑. ไป	- คจฺฉตุ
๒. ไปเดี๋ยวนี้	- คจฺฉตุ ทานิ
๓. ไปที่นั่น	- ตตฺถ คจฺฉตุ
๔. ไปที่นั่นเดี๋ยวนี้	- ตตฺถ ทานิ คจฺฉตุ
๕. ไปวันนี้	- อชฺช คจฺฉตุ
๖. กลับไป	- ปจฺจาคจฺฉตุ

๗. กลับบ้าน - คามํ ปจฺจาคจฺฉตุ
๘. กลับบ้านเดี๋ยวนี้ - คามํ ทานิ ปจฺจาคจฺฉตุ
๙. ไปโรงเรียน - ปาธสาลํ คจฺฉตุ
๑๐. ไปนอน - สยิตุํ คจฺฉตุ
๑๑. ไปนอนเดี๋ยวนี้ - อิทานิ สยิตุํ คจฺฉตุ
๑๒. ไปทำงาน - กมฺมํ กาตุํ คจฺฉตุ
๑๓. ไปทำงานเดี๋ยวนี้ - อิทานิ กมฺมํ กาตุํ คจฺฉตุ
๑๔. ไปที่สำนักงาน - กมฺมนฺตฏฺฐานํ คจฺฉตุ
๑๕. ไปธนาคาร - ธนภณฺฑาคาริกสาลํ คจฺฉตุ
๑๖. ไปตลาด - อาปณํ คจฺฉตุ
๑๗. ไปชมภาพยนตร์ - มหุสฺสวํ ปสฺสิตุํ คจฺฉตุ
๑๘. ไปซื้ออาหารหน่อย - อาหารํ กิณิตุํ คจฺฉตุ
๑๙. ไปว่ายน้ำ - อุทกํ กีฬิตุํ คจฺฉตุ
๒๐. ไปวัด - วิหารํ คจฺฉตุ

แค่นี้ก็เรียบร้อย อย่าลืมว่า ภาษาในโลกนี้มีไว้เพื่อสื่อสาร โบราณเขาสื่อสารกันด้วยภาษา



บาลีจนกระทั่งถึงทุกวันนี้ก็ยังมี ปัจจุบันอาจารย์ฝรั่งผู้สามารถสื่อสารบาลีก็ยังมีอีกหลายท่าน แล้วเราคนไทยล่ะครับ มัวแต่รอกระแสคำพูดของคนโน้นคนนี้ พูดง่ายๆ ก็คือ **โทษตัวเรา** นั่นเอง ที่ไม่ลึกซึ้งในคำบาลีว่า **"สทฺธา"** สาเหตุก็เพราะเราไม่เรียนบาลี

ในส่วนตัวผู้เขียนแล้ว เกิดศรัทธาต่อภาษาบาลีตั้งแต่อายุ ๑๓ ขวบ บวชได้แค่ยังไม่ครบเดือน พอได้ยินคำว่าบาลี ก็ตกหลุมรักเธอเสียแล้วรักจนต้องทิ้งแม่ (คนที่ข้าพเจ้ารักที่สุดในตอนนั้น) ยอมทิ้งท่านเพื่อเดินทางไปศึกษาบาลีที่วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง

พอเห็นแค่เสาอโศกของวัด ก็เหมือนกับได้ขึ้นสวรรค์ เห็นพระสงฆ์ที่นั่นเหมือนเห็นพระผู้จุติมาจากสวรรค์ก็มิปาน ก่อนจะไปเรียนที่วัดท่ามะโอ ข้าพเจ้ามี ๒ ทางเลือก คือ ๑. จะไปเรียนอภิธรรมที่โคราช หรือ ๒. จะไปเรียนบาลีใหญ่ที่ลำปาง

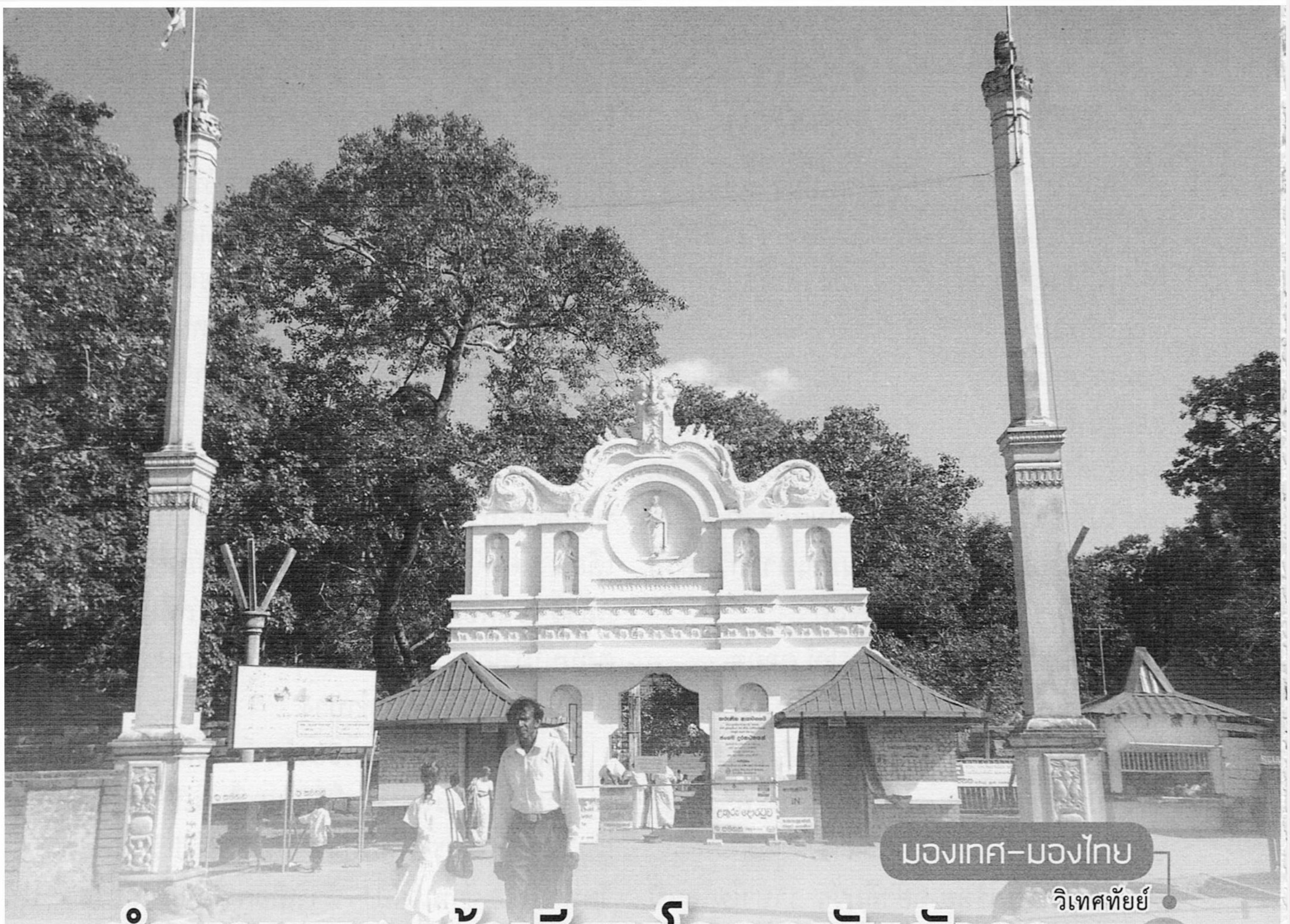
ข้าพเจ้าเลือกบาลี แต่ก็ไม่ได้รู้สึกไม่ดีต่ออภิธรรมนะ เพราะเทวดาแอบกระซิบข้างหูข้าพเจ้าว่า ***"บาลี บาลี บาลี"***

จากวันนั้นถึงวันนี้ ๔๐ ปี ที่ข้าพเจ้ารักบาลีโดยไม่มีวันเสื่อมคลาย และตั้งใจว่าจะไม่มีวันเกษียณจากการทำงานให้กับบาลีอย่างแน่นอนครับ เพราะลมหายใจของข้าพเจ้าคือบาลีครับ

"สพฺเพ พุทฺธมามกา ปาฬิมามกา หุตฺวา
สกฺกจฺจํ ปาฬิยา นิจฺจกตาภิโยคา โหนฺตุ."

ขอให้พุทธศาสนิกชนผู้ที่รักพระพุทธเจ้าทุกท่าน จงรักภาษาบาลีของพระองค์ด้วย และจงทุ่มเทให้กับบาลีด้วยความจริงจังตลอดไปเทอญ

เมตฺตาปุพฺพงฺคมจิตฺเตน
ด้วยเมตตาคารวะครับ



วิเทศทัยย์

ตำนานพระเจ้าเลียบโลกฉบับลังกา ตอน ๓

บรรพสาม

ครั้นหน่อพระศรีมหาโพธิ์ประดิษฐานบนเกาะลังกาอันรุ่งโรจน์โชตนาการดีแล้ว ด้วยพระราชศรัทธาของพระเจ้าเทวานัมปิยติสสะ ผู้เป็นองค์อธิปัตย์แห่งตามพปัณณิทวีป คราวนั้นแลพื้นพสุธาอันหนาได้สองแสนสี่หมื่นโยชน์ก็กัมปนาทหวั่นไหวตลอดลงไปถึงน้ำรองเป็นที่สุด แสดงอาการดังว่า บัดนี้ พระพุทธศาสนาของพระชินสีห์สัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ประดิษฐานมั่นคงดีแล้วบนเกาะลังกา ตามเจตนาศรัทธาของพระเจ้าเทวานัมปิยติสสะ ผู้เป็นบรมบพิตรสมภารราชเจ้าแห่งตามพปัณณิทวีป

ครั้นเห็นอัศจรรย์เช่นนั้น กษัตริย์แห่งเกาะลังกาก็สะดุ้งตกพระทัย เกรงว่าจะเป็นเรื่องร้ายต่อพระองค์และพสกนิกรตลอดถึงพระราชอาณาจักร จึงตรัสถามพระมหินทเถระว่า ข้าแต่พระคุณเจ้า เหตุใดหนอ แผ่นดินอันหนาและลึกเหลือขนาด จึงสะเทือนเลือนลั่นหวั่นไหวเช่นนี้ จะเป็นลางดีหรือร้ายต่ออาตมา หรืออาณาประชาราษฎร์ ?

พระมหาเถระได้ถวายพระพรว่า ดูกรมหาบพิตร พระองค์อย่าได้สะดุ้งตกพระทัยจนเป็นเหตุหวั่นไหวเพราะมรณาภัยเลย เหตุเป็นดังนี้ เพราะพระศาสนาของพระชินสีห์สัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงมากล้นด้วยพระมหากรุณาอันไม่มีที่สิ้นสุด ได้ตั้งมั่นด้วยดีบนลังกาทวีปแล้ว แผ่นดินจึงไหวเพราะสำแดงอาการเสมือนปาฏิหาริย์ อีกประการหนึ่งนั้น แผ่นดินบนเกาะลังกาแห่งนี้มิได้ไหวเฉพาะสมัยพระองค์เท่านั้น แม้อดีตกาลนานไกลก็เคยไหวเช่นนี้แล

พระเจ้าเทวานัมปิยติสสะผู้เป็นองค์อธิปัตย์เหนือปวงชนคนลังกา ได้ร้องขอพระมหาเถระให้สำแดงอรรถาธิบายอย่างพิสดาร เพื่อความกระจ่างแจ้งคลายความสงสัยแก่พระองค์และข้าราชบริพารพร้อมอาณาประชาราษฎร์ทั้งหลายทั้งปวง ผู้พำนักอาศัยตลอดอาณาบริเวณแห่งเมืองอนุราธบุรี และผู้ประชุมสโมสรบริเวณสวนมหาเมฆวันพระราชอุทยานด้วย

คราวนั้นแล พระมหินทเถระได้เริ่มต้นแสดงพระสัทธรรมเทศนา ด้วยการยกพุทธวังสะนิทานอันเป็นอดีตกาลของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ประเสริฐกว่านรชน ผู้มากล้นด้วยพระมหากรุณาต่อปวงสรรพสัตว์ ไม่มีอคติเอนเอียงต่อใครคนใดคนหนึ่ง มีพระทัยปรารถนาอันบริสุทธิ์ให้สรรพสัตว์หลุดพ้นจากกองกิเลสาสวะ บรรลุถึงอมตมหานิพพานทุกตัวตน

ความว่าดังนี้

ดูกรมหาบพิตร แต่ปางก่อนพระบรมพิชิตมารสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงพระนามว่าพระกกุสันธะ ผู้ได้มาอุบัติตรัสเป็นประถมในภัทรกัปนี้แล พระองค์ตรัสรู้เญยยธรรมทั้งปวงอันยุติในภูมิ ๔ มีพระพุทธปณิธานมากล้นด้วยพระมหากรุณาธิคุณ ปรารถนาอนุเคราะห์แก่สัตว์โลกทั้งผอง มิเลือกหน้าว่าเป็นชนชั้นวรรณะใด ทรงอุดมด้วยพระสาวก สาวิกา ผู้เป็นพระขีณาสพสมบูรณ์พร้อมด้วยอุบาสก อุบาสิกา ผู้เปี่ยมด้วยศรัทธาและปัญญาบารมี แวดล้อมพระองค์เสมือนแสนโกฏิดาราราย ล้อมพระสุรีย์อันทรงพระรัศมีเปล่งประกายโชติช่วงอเนกอนันต์

ครั้งนั้นพระมหาเถระองค์หนึ่ง ผู้เป็นพระสาวกแห่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านามว่ามหาเทวเถระ ได้มาสู่ลังกาทวีปโดยอัมพรวิถีทางอากาศกับด้วยพระภิกษุสงฆ์พันหนึ่งเป็นบริวาร ได้ลงประดิษฐานเหนือเขาเทวกูฏบรรพต เหมือนอาตมภาพลงประดิษฐานเหนือมิสสกบรรพตในกาลครั้งนี้ และมหาเมฆวันอุทยานอันนี้แลมีนามบัญญัติว่ามหาติตถวันราชอุทยาน พระมหานครอนุราธบุรีนี้แลมีนามว่าอภัยนคร ตั้งอยู่ใกล้ฝั่งแม่น้ำกทัมพนทีข้างฝ่ายปุริมทิศแต่มหาเมฆวันอุทยานนี้ พระมหากษัตริย์ทรงพระนามว่าอภัยราช และลังกาทวีปนี้มีนามบัญญัติว่าโอชทวีป

ครั้งนั้นในโอชทวีปมียักษ์ตนหนึ่งชื่อว่าบุญกาษยักษ์ ผู้มีฤทธานุภาพอันมหักโข สำแดงเดโชให้ชาวโอชทวีปทนทุกข์ด้วยโรคชื่อว่าปัชรกโรค กล่าวคือ บุญกาษยักษ์นั้นกระทำให้ชนทั้งปวงมีวาโยธาตุกำเริบ ให้ร้อนมีกำลังรุนแรงแผดกล้า ให้หนาวมีกำลังเย็นสั่นทั่วสรรพางค์กาย

ครานั้นแล้วพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากกุสันธะผู้ทรงทศพลญาณ ทรงแสดงพระอาวัชนาการด้วยพระบวรพุทธจักษุ เห็นแจ้งว่าสัตว์ในโอชทวีปฉิบหายล้มตายด้วยปัชรกโรคเป็นอันมากนับคณนามิได้ จึงบังเกิดพระมหากรุณาปรารถนาจะบรรเทาโรคาพาธเสีย ประสงค์ขจัดอุปัทวันตรายแก่สรรพสัตว์ แล้วให้พระพุทธศาสนาอันเป็นคำสอนประเสริฐเหนือสามโลกประดิษฐานบนโอชทวีป

พระพุทธองค์ผู้ทรงกำลังด้วยพระกรุณา มีพระสงฆ์สาวกสี่หมื่นล้วนพระขีณาสพสิ้นราคาทิกิเลส มิหวั่นไหวด้วยโลกธรรมแห่แหนแวดล้อมเป็นบริวารแล้ว เสด็จโดยทางนภาลัยประเทศ



วิถี ครั้นถึงโอชทวีปแล้วก็เสด็จลงประดิษฐาน เหนือจอมเขาเทวกูฏ ทรงบันดาลฤทธาแห่งพุทธมนต์ ครั้นแล้วปัชรกโรคก็ระงับดับหายในทันทีทันใดนั้นแล

จากนั้นพระพุทธองค์ทรงอธิษฐานว่า มนุษย์ชาวโอชทวีป จงแลเห็นพระตถาคตเจ้าถ้วนทั่วทุกตัวคน อย่าได้เว้นแม้แต่มนุษย์ผู้เดียว จงมาสู่สำนักแห่งพระตถาคตเจ้า ทั้งทิศน้อยทิศใหญ่ และจงมาถึงด้วยรวดเร็วฉับพลัน อย่าให้มีความลำบากยากกายเลย ครั้นทรงพระอธิษฐานฉะนี้แล ด้วยอำนาจแห่งพุทธาธิษฐาน ทุกสิ่งอย่างก็สำเร็จตามพระประสงค์

ครานั้นพระเจ้าอภัยราชกับทั้งเสนาพฤฒามาตย์ราชบริษัท แลมหาชนชาวพระนครทั้งปวงก็พร้อมเพรียงเรียงรายออกจากเมืองอภัยนคร ต่างมุ่งหน้าเดินทางตรงมายังเทวกูฏบรรพต แลต่างเห็นพระพุทธองค์รุ่งเรือง งามด้วยพระบวรฉัพพรรณรังสีอันสว่างไสวพิจิตรโอภาส ได้เห็นภูเขาเทวกูฏรุ่งเรืองด้วยพระพุทธรัศมีมีพรรณหกประการ ประชุมชนเหล่านั้นต่างบังเกิดพิศวงอัศจรรย์ใจ พากันเข้าไปสู่สำนักของพระทศพลเจ้าด้วยอาการอันเร็วพลัน

ฝ่ายฝูงมนุษย์ผู้ตระเตรียมเครื่องสังเวยเพื่อกระทำพลีกรรมแก่เทวดาประจำภูเขานั้น ก็สำคัญว่าพระพุทธองค์กับทั้งภิกษุสงฆ์ทั้งปวงเป็นมเหสักขเทวราชผู้สิงสู่อยู่เหนือจอมเขา ส่วนพระเจ้าอภัยราชผู้เป็นบรมกษัตริย์มีพระหฤทัยโสมนัสชื่นชม ได้ยกพระกรถวายนมัสการพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วอาราธนาด้วยภัตกิจ พร้อมอัญเชิญสมเด็จพระทศพลให้เสด็จพระพุทธดำเนินเข้าไปสู่มหาติตถวันอุทยานอันใกล้พระนครเมืองหลวง ด้วยทรงพระดำริว่าภายในสวนพระอุทยานนั้นกว้างขวางมีประมาณนับมิได้ เป็นรมณียสถานเกษมสำราญบริบูรณ์ด้วยอาสนะอันอุดม สมควรจะเป็นนิสีทนาการแห่งพระพุทธองค์กับทั้งพระภิกษุสงฆ์ทั้งปวง จึงอาราธนาสมเด็จพระสรรเพ็ชรพุทธเจ้ากับทั้งพระสงฆ์สาวกผู้เป็นขีณาสพขจัดสิ้นกิเลสาสวะให้ทรงนั่งเหนือบัญญัติบวรราชบัลลังก์อาสน์อันประเสริฐโสภาคย์พิจิตร ขจิตรด้วยลวดลายพฤกษชาติดารดาษด้วยเบญจรงค์อันละเอียดประณีต พระองค์โปรดให้สร้างพระมหามณฑปอันตกแต่งไว้ดีแล้วภายในมหาติตถวันอุทยานนั้นแล



ฝ่ายมนุษย์ชาวโอชทวีปนั้น ครั้นได้ทัศนาเห็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เหนือไตรโลกกับทั้งพระภิกษุสงฆ์ขีณาสพหลายองค์ ผู้ทรงนั่งภายในมหามณฑปเพลานั้นด้วยกิริยาอาการอันสงบ ประหนึ่งพวงดอกไม้หลากสีที่ร้อยเรียงเป็นพวงมาลา ต่างก็ชวนกันนำเอาเครื่องสักการบูชาบรรณาการมีดอกไม้และธูปเทียนเป็นอาทิมาประชุมกันอยู่โดยรอบ

คราวนั้น พระเจ้าอภัยราชก็อังคาสพระภิกษุสงฆ์ทรงศีลาจารวัตร อันมีพระชินสีห์สัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธาน ให้อิ่มสำราญด้วยขาทนียะอันควรเคี้ยวและโภชนียะอันควรฉัน อันมีรสเลิศประเสริฐ เพราะเป็นพระกระยาหารที่จัดเตรียมถวายเฉพาะกษัตริย์ พร้อมทั้งภัตตาหารหวานคาวอันชาวพระนครนำมาถวายแล้ว ด้วยจิตศรัทธามุ่งตรงต่อพระทศพลและพระสงฆ์อรหันต์สาวก



ครั้นพระสงฆ์อรหันต์ขีณาสพอันมีพระตถาคตเป็นต้นเป็นประธานกระทำภัตกิจสำเร็จเสร็จสิ้นแล้ว พระเจ้าอภัยราชได้เปล่งมธุรสวาจากล่าวคำถวายมหาติตถวันอุทยาน แก่พระพิชิตมารสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นเสนาสนทานอันเลิศพร้อมพระสงฆ์สาวกของพระพุทธองค์ผู้เดินทางมาจากจตุรทิศ เพื่อเป็นสถานสถิตและพำนักอาศัยสำหรับพระภิกษุสงฆ์ มีพระพุทธองค์เป็นประธาน ครั้งนั้นแลพระทศพลผู้ทรงญาณอันเอกอุดมพร้อมพระสงฆ์สาวก ก็ทรงรับมหาติตถวโนทยาน อันมากมีด้วยบุปผชาติมิใช่ฤดูกาล ครั้นพระเจ้าอภัยราชสำแดงพระวาจาอุทิศถวายติตถอุทยานเป็นเสนาสนทานแล้ว พื้นพสุธาอันใหญ่ก็กัมปนาทหวั่นไหว เกิดอัศจรรย์ใจชวนพิศวงแก่ชาวโอชทวีปทั้งสิ้น

พระมหินทเถระได้ทูลพระเจ้าเทวานัมปิยติสสะว่า ดูกรมหาบพิตร พระเจ้าอภัยราชถวายติตถวโนทยานแด่พระพุทธเจ้าอันมีพระสาวกขีณาสพเป็นจำนวนมาก แผ่นพื้นพสุธาก็หวั่นไหวเช่นเดียวกับพระองค์ถวายมหาเมฆอุทยาน ณ กาลบัดนี้แล

พระเจ้าเทวานัมปิยติสสะทูลถามพระมหาเถระว่า ข้าแต่พระคุณเจ้า พุทธเมตตาของพระจอมไตรย์ต่อชาวโอชทวีปมีเพียงเท่านี้หรือ ?

พระมหาเถระทูลว่า ดูกรมหาบพิตร พระมหากรุณาคุณของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้นมีมากมายเหลือคณานับ อาตมาจะพรรณนาสืบไป ดังนี้

ครั้นแล้วพระพุทธองค์ปรารถนาจะบำเพ็ญพุทธจริยา จึงประทานพระสัทธรรมเทศนาแก่ชาวโอชทวีปทั้งสิ้นทั้งปวง ครั้นพระสัทธรรมเทศนาจบแล้ว บริษัททั้งปวงต่างบรรลุถึงพระอริยมรรคและพระอริยผลคณนานับได้สี่หมื่นคนตลอดทิวาวารนั้น แล้วพระพิชิตมารและเหล่าพระสงฆ์สาวกก็ทรงยับยั้งสำเร็จกิริยาทางกายภายในมหาติตถวันอุทยานนั้นแล ครั้นเพลาสายัณห์ตะวันเย็น ได้เสด็จไปสู่สถานที่จะประดิษฐานต้นพระศรีมหาโพธิ์ ได้ประทับนั่งเข้าสู่ผลสมาบัติ ณ สถานที่แห่งนั้น ครั้นออกจากผลสมาบัติแล้ว ทรงพระดำริว่า ขอพระรูปนันทาเถรีกับทั้งบริวารอัญเชิญเอากิ่งขวาแห่งพระยาไม้ซึก อันเป็นไม้ตรัสรู้แห่งพระตถาคตเจ้า จงนำมาสถานที่แห่งนี้ จะได้ประดิษฐานไว้ให้เป็นประโยชน์แก่ชาวโอชทวีปทั้งสิ้น

เมื่อทรงพระพุทธปริวิตกฉะนี้ พระรูปนันทาเถรีก็รู้แจ้งในพระพุทธอัชฌาสัย ได้ชักชวนภิกษุณีบริวารเข้าไปสู่เมืองเขมวดี อันเป็นสถานที่พระพุทธองค์พำนักอาศัยจนสำเร็จพุทธกิจ ก่อนกาลจะเสด็จไปสู่โอชทวีป ครั้นแล้วพระรูปนันทาเถรีได้ทูลถวายพระพรแจ้งเหตุนั้นแก่พระเจ้าเขมราชผู้เป็นเอกอธิปัตย์แห่งเขมาวดี แนะนำให้พระองค์กระทำอ่างใบหนึ่งสำเร็จด้วยทองอันสุกสกาว และเสด็จไปสู่ควงไม้พระมหาโพธิ์ แล้วให้ทรงพู่กันทองชุบด้วยน้ำมโนศิลาอันบริสุทธิ์ดุจเทวดาผู้ทรงฤทธิ์อัญเชิญมาจากสระอโนดาตให้เขียนกำหนดลงที่กิ่งขวาแห่งต้นพระศรีมหาโพธิ์ ครั้งนั้นแล พระศรีมหาโพธิ์ก็ขาดออกในที่อันพระเจ้าเขมราชกำหนดเอาไว้ แล้วลงไปประดิษฐานในอ่างทอง ด้วยอำนาจแห่งพระบรมพุทธาธิษฐาน

ครั้นแล้วพระรูปนันทาเถรีกับทั้งพระภิกษุณีห้าร้อยผู้เป็นบริวาร ก็อัญเชิญต้นพระมหาโพธิ์อันประดิษฐานบนอ่างทองเหาะไปโดยนภาลัยประเทศเวหา เหล่าเทพยดาทั้งปวงก็ชวนกันติดตามแวดล้อม ตามส่งเสด็จต้นพระศรีมหาโพธิ์ออกไปชมพูทวีปตราบเท่าถึงโอชทวีปนั้นแล คราวนั้นพระรูปนันทาเถรีก็ประดิษฐานอ่างทองรองต้นพระมหาโพธิ์นั้น ลงเหนือพระหัตถ์เบื้องขวาแห่งพระพุทธองค์ผู้ทรงเหยียดพระกรออกรับ



พระชินสีห์สัมมาสัมพุทธเจ้าครั้นทรงรับอ่างทองอันรองต้นพระมหาโพธิ์แล้ว ก็ส่งให้แก่พระเจ้าอภัยราชผู้เป็นกษัตริย์แห่งโอชทวีป เพื่อปลูกลง ตรงบริเวณอันพระองค์ประทับนั่งเข้าสู่ผลสมาบัติพร้อมพระอรหันต์สาวกนั้นแล

พระเจ้าอภัยราชทรงปีติยินดีเสมือนได้เสวยจักรพรรดิราช ทรงปลูกต้นพระศรีมหาโพธิ์ภายในบริเวณมหาติตถวันราชอุทยาน ตามพระพุทธดำรัสทุกประการ ครั้งนั้นแล พื้นพสุธาได้แสดงอาการหวั่นไหวเหมือนหนก่อนทุกประการ

ลำดับนั้น พระตถาคตเจ้าได้เสด็จไปยังโรงอันชื่อว่า สิริสมาลกะ ด้านทิศาภาคอุดรแห่งต้นพระศรีมหาโพธิ์ ได้แสดงพระสัทธรรมเทศนาโปรดบริษัททั้งปวงแห่งโอชทวีป ตามกมลสันดานของสัตว์ผู้มีธุลีในนัยน์ตา ให้ล่วงบรรลุถึงพระอริยมรรคและพระอริยผลคณนาได้ถึงสองหมื่นคน จากนั้น ได้เสด็จไปสู่สถานที่อันจะประดิษฐานพระสถูป ตรงโรงนามว่า สิริสมาลก ข้างอุดรทิศ ได้เสด็จเข้าสู่ผลสมาบัติ ณ สถานที่แห่งนั้น ครั้นออกจากผลสมาบัติแล้ว ได้ตรัสพระสัทธรรมเทศนาโปรดบริษัททั้งปวง จนได้สำเร็จมรรคแลผลคณนาได้หนึ่งหมื่นคน

ลำดับนั้นแล ทรงปรารถนาสงเคราะห์พระเจ้าอภัยราชและมนุษย์แห่งโอชทวีปทั้งสิ้นทั้งปวง พระพิชิตมารสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงประทานบริโภคธาตุ คือ ธรรมกรก เพื่อเป็นการรำลึกนึกถึงพระพุทธองค์และสักการบูชา แล้วมีพุทธฎีกาตรัสสั่งพระรูปนันทาเถรีกับบริวารห้าร้อย แลพระมหาเทวเถระกับภิกษุณีอีกพันหนึ่ง ให้อยู่ในโอชทวีปนั้นแล จากนั้นได้เสด็จไปโรงชื่อว่า รัตนมาลก ด้านปราจีนทิศแห่งสถานที่ประดิษฐานพระธรรมกรก ครั้นแล้วโปรดประทานโอวาทสั่งสอนสัตว์ทั้งสิ้นทั้งปวง จากนั้นทรงพาพระสงฆ์ทั้งปวงเสด็จขึ้นสู่นภาลัยประเทศ กลับไปสู่ชมพูทวีปแล

ครั้นจอมกษัตริย์แห่งลังกาทวีปได้ทรงสดับอรรถาธิบายพระมหากรุณาคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากกุสันธะแล้ว ก็ทรงปีติยินดีเหมือนได้เสวยพระจักรพรรดิราช ทรงเปล่งคำยินดีต่อหน้าพระมหินทเถระว่า *"ข้าแต่พระคุณเจ้า อาตมาเองปีติยินดียิ่งนัก เหตุเพราะอดีตพระพุทธเจ้าทรงเสด็จมาสงเคราะห์ต่อมนุษย์ผู้อยู่อาศัยบนเกาะลังกาแห่งนี้ ชะรอยด้วยบุญบารมีในกาลก่อนพระพุทธเจ้าสมณโคดม และคำสั่งสอนของพระองค์จึงประโลมใจชาวลังกาทวีปอีกครั้ง"*

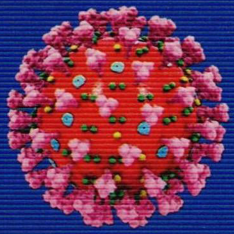
ตติยบรรพ ว่าด้วยพระพุทธเจ้ากกุสันธะเสด็จเกาะลังกา ก็มีด้วยประการฉะนี้แล ฯ

โควิด โควาง

โคเพลิน เดินเข้า โรงฆ่า ชีวิต ใครว่า ของฉัน
วิดกาม ตามปล่อย คอยวัน โควิด ขวิดทัน พลันวางฯ

ปปัญจา





วารสาร โพธิยาลัย ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๕๕ เดือนเมษายน ๒๕๖๓